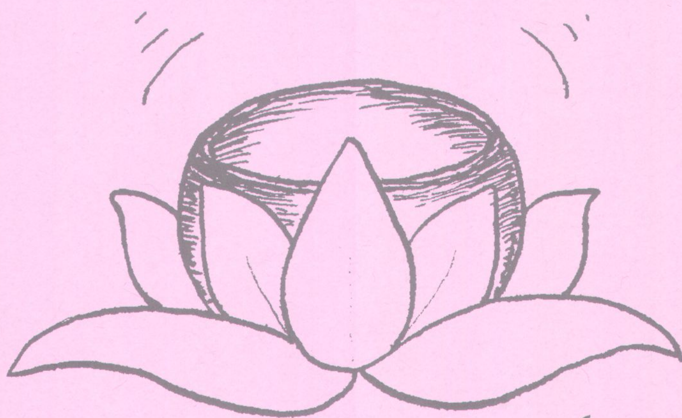
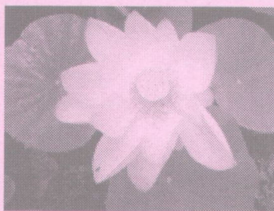
De Klankschaal



Stichting Leven in Aandacht
November 2002 – jaargang 8 – nr. 16

Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.

Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



De Klankschaal
is een uitgave van
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ
Amsterdam
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Lieve Sanghavrienden 4
Vrede in onszelf herstellen 5
Thich Nhat Hanh
Vrede is om de hoek:
een ontwapenend gesprek in Israël 10
Marion Pargamin
Vrede begint bij mezelf 13
Een cappuccino voor vrijheid 16
Br. Phap Dung
Thây Phap Dung in Nederland 18
Bijdragen van lezers:
These are my true names... 18
Terug thuis of nooit weggeweest...? 20
Toch maar geen roggebrood 21
Sangha 22
Thee met een wolkje melk graag 23
De Kinderklank 24
De aandachtsoefeningen in de praktijk 28
Plum Village nieuws 30
Boekennieuws 34
Programma BOS 35
Steun aan projecten 36
Oproepjes 42
Activiteiten en sangha's
in Nederland 44
in België 50
Colofon 51

Foto's en illustraties

Omslag: Margriet Versteeg; 3, 8: Françoise Pottier; 5, 7, 11, 13, 19, 25, 34, 45, 50: Look Hulshoff Pol; 16: Honoré; 17: Mathilde Pieneman; 20, 33: Thich Nhat Hanh; 23: Vuurvlinder; 24 (kop): Gré Hellingman; 24: Anne van Werven; 31: Anneke Brinkerink; 37: Heleen Verleur; 40: Marthe Tromp.



'Je kunt geen mensen samenbrengen om rond de tafel te zitten en over vrede te praten als er geen vrede in henzelf is. Je moet ze eerst helpen tot rust te komen en ze laten zien dat zowel wijzelf als de andere lijden. We moeten zowel voor onszelf als voor hen en hun kinderen mededogen hebben. Dit is mogelijk. Omdat we mens zijn, weten we wat lijden is en daardoor zijn we in staat het lijden van anderen te begrijpen.'

Thich Nhat Hanh

Lieve Sanghavrienden

Op weg naar de studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen lopen Carolien en ik op station Lelylaan in Amsterdam. Zonder dat we het in de gaten hebben, worden we ingesloten door een groepje opgeschoten jongens. Een van hen probeert Caroliens portemonnee uit haar rugzak te rollen. Misschien moet hij de kunst nog leren, want Carolien voelt iets, draait zich om en begint te schreeuwen. Van schrik laat hij haar portemonnee uit zijn handen vallen en ik raap die snel op. De jongens lopen door alsof er niets aan de hand is. Wij staan te trillen op onze benen, onze mobiele telefoons in de aanslag om 112 te bellen. Maar dan realiseren we ons dat dat waarschijnlijk weinig zin heeft: tegen de tijd dat de politie komt, zijn de vogels al gevlogen en wij worden in het Centrum verwacht voor de studiegroep.

Terwijl we op de tram wachten, blijven de jongens doodgemoedereerd rondhangen. In een impuls besluit ik om op de dader af te stappen. Waarom doet hij dit soort dingen? Dat wil ik weten. Hoewel de 'echte' dader zich snel uit de voeten maakt, ontspint zich een gesprek met zijn maten. 'Mevrouw, u moet beter op uw spullen letten', zeggen ze tegen Carolien. 'Mijn moeders portemonnee is laatst ook gerold', voegt een ander ons toe. 'Dan moet u maar op de LPF stemmen', brengt een derde in. Wij sputteren tegen en laten hun onze trillende handen zien, om aanschouwelijk te maken hoe zeer we zijn geschrokken. Dan komt de tram en we stappen in.

Onderweg naar het Centrum blijft de vraag me bezighouden waarom deze jongens dit doen. Visioenen over hoe mijn actie misschien had kunnen aflopen (met messen, ambulances en kleine berichtjes in de krant) wisselen zich in mijn hoofd af met heel andere vragen: hoe moet het zijn als je als allochtoon in Nederland opgroeit en als bedreiging wordt beschouwd, als je mensen naar hun spullen ziet grijpen als je de tram of metro in stapt, als er negatief bericht wordt over 'de Marokkaanse probleemgroep', en dat al generaties lang. Voel je je dan niet uitgespuugd, niet-deel van het land waarin je leeft, opgroeit?

Dit is volgens mij bij uitstek waar Thây over spreekt in de dharmalezing in deze Klankschaal: hoe belangrijk het is dat iedereen het gevoel kan hebben dat hij of zij 'erbij hoort', niet uitgesloten is. Het gevoel erbij te horen is een belangrijke bron voor vrede. Het leidt tot vrede in jezelf, en zo tot vrede in de wereld. Dat is het inhoudelijke thema waar veel van de bijdragen deze keer over gaan.

Angeniet Kam

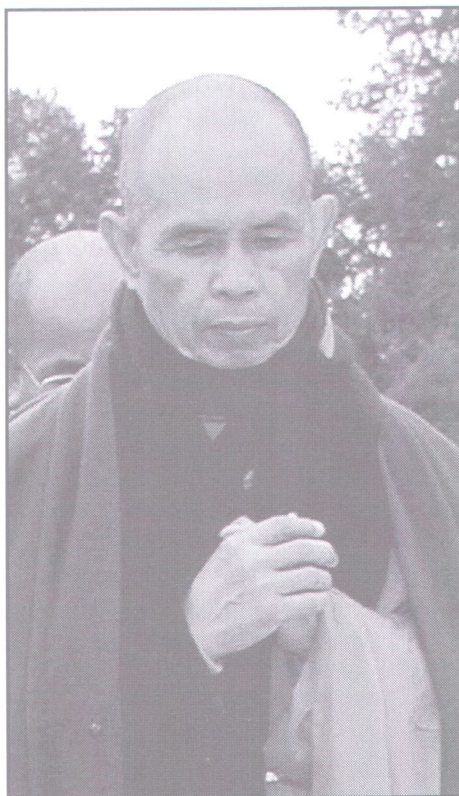
Vrede in onszelf herstellen

Op 18 juli 2002 hield Thich Nhat Hanh tijdens de zomerretraite in Plum Village een lezing over het herstellen van vrede in onszelf. Hieronder is een deel van deze lezing weergegeven.

Als je met het oog van begrip en compassie kijkt naar een groep mensen van wie je veel haat en geweld hebt ondervonden, dan zul je in staat zijn om ze te aanvaarden zoals ze zijn en wordt je wellicht gemotiveerd door het verlangen om ze te helpen. Dat is de oefening van begrip. Deze groep kan de Talibaan zijn of de Palestijnen: ze hebben je misschien pijn gedaan en veel lijden in je veroorzaakt. Maar als je diep kijkt, zul je in staat zijn om te begrijpen waarom ze dit hebben gedaan. Ze hebben zwaar geleden door een gebrek aan begrip en compassie. Ze hebben geleden door misverstanden en verkeerde denkbeelden over jou en jij hebt ze niet geholpen om te begrijpen.

Als je niet begrepen wordt, moet je je best doen om de andere persoon te helpen begrip te kweken, want uit onbegrip kunnen we veel wrede dingen doen. Als je je partner niet begrijpt, kun je hem of haar erg laten lijden. Daarom kun je proberen hem of haar te begrijpen door te oefenen met aandacht, concentratie en inzicht en door je partner te vragen je te helpen: 'Liefste, ik denk dat ik je niet voldoende begrijp, help me alsjeblieft, want als ik je niet goed begrijp, zal ik doorgaan je te laten lijden.'

Zou de Amerikaanse regering, de Amerikaanse president zo kunnen spreken tegen andere groepen, andere landen? 'Ik weet dat jullie hebben geleden, dat jullie ons verschrikkelijk en diep haten. We weten zeker dat jullie een afschuwelijk beeld van ons hebben. Daarom hadden jullie de moed om ons te doden, te vernietigen. Maar ik ben bang dat jullie een verkeerd beeld van ons hebben en het spijt ons dat we dingen hebben gedaan of gezegd die dat verkeerde beeld hebben veroorzaakt. Help ons alsjeblieft om jullie beter te begrijpen, vertel ons over jullie lijden, jullie situatie, jullie angst, en als we dat begrijpen zullen we kunnen stoppen om dingen te doen en te zeggen die jullie bang maken. En als we een goed



begrip kunnen kweken, kunnen we jullie misschien helpen.' Denk je dat een politicus zo zou kunnen spreken? Of zou hij bang zijn om de taal van de liefde te gebruiken, denkt hij misschien dat het een teken van zwakte is? Hij gebruikt misschien liever de taal van kracht, van bommenwerpers en geweren, om te laten zien dat hij sterk is. Als er angst in je is, als je wordt overspoeld door angst, als je grondgebied wordt bezet door angst en haat, kun je niet handelen met rust en helderheid. En door te handelen uit angst en haat, beschadig je zowel jezelf als de andere groep of natie.

Kijk goed naar je situatie. Je hebt geleden. Kijk goed naar hun situatie en je zult zien dat ook zij hebben geleden en terwijl de situatie escaleert – je de andere kant laat lijden opdat je zelf minder lijdt – bereik je niets. We willen niet dat geweld en lijden escaleren – dat is niet intelligent.

Stel dat er twee balen hooi zijn waarvan een paard zou willen eten. Het paard is met een touw verbonden aan een ander paard. Net als het paard, zijn wij mensen aan elkaar verbonden door een soort touw. Het noorden is verbonden aan het zuiden, de rijken zijn verbonden aan de armen en degene die koopwaar fabriceert heeft iemand nodig die deze koopwaar consumeert. Omdat we de markt nodig hebben, de consument en de bedrijven die deze goederen produceren, zijn we allemaal aan elkaar verbonden. Het paard dat met een soort touw aan een ander paard is verbonden, wil naar het hooi toegaan. Maar het andere paard wil in een andere richting gaan om het hooi daar te eten. Ze worstelen en het touw wordt heel strak en ze raken allebei gewond en beide lijden. Ze worstelen en ze lijden beide honger. Het hooi is beschikbaar maar toch is geen van hen in een positie om zijn honger te stillen.

Het is zoals onze honger naar vrede, veiligheid en stabiliteit. Israëli's hebben vrede nodig, net als de Palestijnen. Amerika heeft veiligheid nodig, evenals Afghanistan. We hebben allemaal hetzelfde soort voedsel nodig: vrede, stabiliteit en harmonie. En, net als de paarden die met elkaar worstelen, weerhouden we elkaar ervan om te krijgen wat we echt nodig hebben. Daarom moeten we diep kijken om te begrijpen dat niemand van ons vrede kan bereiken als we dit soort situaties laten escaleren en doorgaan elkaar pijn te doen. Dit is niet zo moeilijk te begrijpen. Ik denk dat politici en bestuurders intelligent genoeg zijn om dit in te zien en ernaar te handelen.

Van de zes paramita's is er een paramita die 'erbij horen' betekent, *kshanti*. Kshanti, dat alleen mogelijk is door begrip, betekent dat we andere mensen erbij moeten betrekken. Dit 'erbij horen' is het tegengestelde van 'uitgesloten zijn'. We willen andere mensen niet afwijzen, want ze hebben het recht om te delen, om te leven.

We zijn allen kinderen van de Aarde. We willen dat iedereen van de Aarde kan genieten. Als je Amerikaan bent, wil je natuurlijk genieten van het land Amerika. Maar je wilt ook dat Amerika openstaat voor diegenen die niet Amerikaans zijn, zodat zij er ook van kunnen genieten, want Amerika hoort de Aarde toe. Amerika is prachtig en velen van ons willen ernaar toe gaan en ervan genieten. Amerika behoort toe aan iedereen op

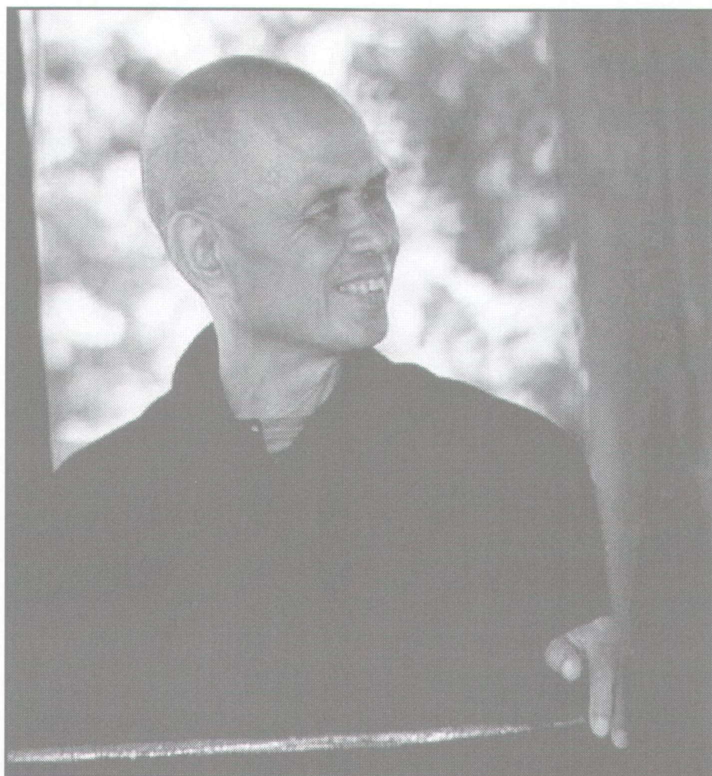


Aarde. Dat is 'erbij horen'. Afghanistan is ook een deel van de Aarde en het is ook een schitterend land. Afghanistan is niet alleen voor de Afghanen, maar het is ook voor de Fransen, Britten en Amerikanen. Dus laat ons de Aarde beschouwen als iets dat van ons allen is. Ieder van ons heeft de plicht om de integriteit en schoonheid van een bepaald deel van de Aarde te beschermen en te respecteren.

Kunnen we met elkaar op die manier praten? 'Dit voedsel is heerlijk, ik wil je graag uitnodigen om te komen zodat we er samen van kunnen genieten.' En de twee paarden komen samen en genieten ervan het hooi samen in vrede te eten en het touw laat hen niet langer lijden. Ze doen hetzelfde en ze horen erbij. Ze weten dat dit voor hen allebei is en niet alleen voor één. Als ze hiervan hebben genoten, kunnen ze samen van de andere baal hooi genieten. Het verschil is niet het aantal hooibalen, het verschil is hun houding: die is veel intelligenter.

Als twee paarden dit kunnen bereiken, kunnen twee landen het ook. Waarom kunnen we niet op die manier met elkaar praten? 'Ik weet dat je je grondgebied, je land, liefhebt, maar ook wij bewonderen jullie land en waarderen het. We willen er geen enkele schade aan toebrengen. Ik wil dat je je land beschermt, dat je de schoonheid van je land beschermt. Jullie genieten ervan en je staat het ons toe om te komen en er ook van te genieten. Wij willen ons land ook graag beschermen en ervan genieten, maar we denken niet dat ons land alleen van ons is. Het behoort immers toe aan de Aarde en we zouden het fijn vinden als jullie komen en er ook van genieten.' Dat kunnen de Israëli's tegen de Palestijnen zeggen. De Palestijnen kunnen van Israël genieten. Het gebied is van ons allemaal. 'Jij zorgt voor dat deel, ik zorg voor dit deel en we doen ons best om elkaar te helpen.' Dit is intelligent, dit is logisch. Maar omdat we zo veel haat en geweld in ons hebben, kunnen we ons er niet toe brengen.

Daarom is het zo belangrijk om in onszelf thuis te komen en te oefenen met diep kijken, om te zien wat de meest vernietigende elementen in ons zijn. We hebben de gewoonte om elkaar uit te sluiten, te discrimineren, te haten, boos op elkaar te zijn en elkaar te straffen. Deze elementen zijn in mij en ze zijn in jou. Dus laten we bij elkaar komen en elkaar helpen om ze van ons grondgebied te verwijderen. Dat is het grondgebied waar je nu mee te maken hebt: jouw



bewustzijn, jouw lichaam. Boeddhistische meditatie helpt ons om terug te gaan naar ons grondgebied dat wordt bezet door de mentale voorstellingen van haat, angst, wanhoop en geweld en deze te kalmeren en harmoniseren. En dan kunnen we naar de andere persoon of groep kijken met meer inzicht en begrip. Jij helpt me om dit te doen en ik help jou om dat te doen. Dat is het voordeel van een Sangha. In een Sangha helpt je broeder of zuster jou en jij helpt je broeder of zuster. Op die manier komt vrede opnieuw tot stand en ontstaat er opluchting, kalmte en inzicht voor ons allen.

De mensheid zou een gemeenschap moeten vormen, de mensheid zou een Sangha moeten zijn. Er zou een Sangha van staten moeten zijn, elke staat als een cel in het lichaam van de maatschappij. De cellen in ons lichaam bevechten elkaar niet, ze werken in harmonie. We zouden te werk moeten gaan als cellen in hetzelfde lichaam. Dit kan bereikt worden door te oefenen. Onze spirituele traditie kan ons helpen dit in te zien en te weten hoe we dit moeten doen. Samen ademen, samen onze gevoelens kalmeren, samen lopen als broeders en zusters, samen zitten en een maaltijd delen: dat is onze dagelijkse oefening. Door deze oefening kunnen we elkaar herkennen als broeders en zusters en erkennen dat er in ieder van ons lijden, wanhoop en geweld

is dat getransformeerd moet worden. En we weten hoe we de ander kunnen helpen transformeren omdat we het zelf doen. Dit is het werk van de vrede.

Het is cruciaal dat politici en bestuurders dit leren, want zonder een spirituele dimensie bewijfel ik dat ze goede leiders kunnen zijn. Als ze alleen gedreven worden door angst, haat en discriminatie, zullen ze ons naar meer vernietiging en conflict leiden. Laten we proberen een spirituele dimensie te creëren in het leven van politici. Dit is erg belangrijk. Er zou een soort retraite georganiseerd moeten worden voor politieke leiders.

Ongeveer zes of zeven jaar geleden organiseerde meneer Gorbatsjov een forum in San Francisco onder de naam 'State of the World Forum'. Dit werd bijgewoond door Margaret Thatcher en andere staatslieden. Ik was uitgenodigd om een lezing te geven en ik sprak over aandachtig consumeren, diep kijken en zorgdragen voor ons innerlijk grondgebied. Maar ik had slechts dertig minuten om te spreken. Na afloop organiseerde ik een workshop voor ongeveer honderd mensen om te oefenen met aandachtig ademhalen en we deden een half uur loopmeditatie op het dak van het hotel. Maar dat is niet genoeg. Laten we hopen dat we op een dag een echte retraite kunnen organiseren voor politieke leiders, zodat ze het geluk kunnen proeven van vrede, kalmte en harmonie.

Ik denk dat het van het grootste belang is dat politici de kunst leren hun innerlijke grondgebied in harmonie te brengen. En wij, die voor hen hebben gestemd, zouden ze daarbij moeten helpen. We moeten ze blijven steunen, niet alleen naar ze schreeuwen. Er zijn veel manieren waarop je je politieke vertegenwoordiging, je regering kunt helpen. Als je oefent, als je inzicht hebt, kun je dat delen met parlementsleden, zodat ze een Sangha kunnen worden waar harmonie en communicatie mogelijk zijn, waar begrip kan worden bereikt en de beste beslissingen kunnen worden genomen, zodat we niet terechtkomen in een oorlogssituatie die we niet willen. We moeten de situatie door onze oefening in onze eigen handen nemen, door niet de controle te verliezen. We moeten onszelf zijn en onze gekozen vertegenwoordigers en de regering ondersteunen. Protesteren is niet genoeg.

Als je een schrijver, filmmaker, leraar of ouder bent, kun je de ervaring van je eigen oefening gebruiken om de situatie te verhelderen en burgers, het parlement en de regering helpen om de realiteit onder ogen te zien en hen aansporen om te gaan in de richting die wij willen, de richting van hereniging, begrip en 'erbij horen'. Ik denk niet dat we willen dat de huidige richting van bestraffen doorgaat – we willen dat ze daar direct mee stoppen en dat ze het pad inslaan van begrip en 'erbij horen'. Dit is mogelijk, het is geen droom – het is echt werk. We hebben een rol te spelen, ieder van ons.

Vrede is om de hoek: een ontwapenend gesprek in Israël

In Jeruzalem vond een wandelmeditatie plaats van acht dagen langs Joodse en Palestijnse steden en nederzettingen. De tocht was georganiseerd door meditatie-groepen, met als doel om Palestijnen en Israëliërs een kans te geven om samen te lopen en te werken aan een dialoog en zelfonderzoek. Op de laatste dag van deze wandelmeditatie was Marion Pargamin – op weg om zich bij de tocht aan te sluiten – erbij toen enkele joodse en Arabische mensen op een bushalte ruzie met elkaar kregen. Hieronder volgt een stuk van haar verhaal over een indruk-wekkende uitwisseling.

Een Palestijnse vrouw die op weg was naar de Jaffapoort begon zich ermee te bemoeien. Zij dacht dat de Arabier aangevallen werd en deed erg agressief met het doel hem te ontzetten. Ze schold de joodse vrouw uit die net weer een beetje rustig was geworden, waardoor de ruzie weer oplaaide. Ik richtte al mijn aandacht op haar. Het voelde alsof ze een bom was die elk moment kon exploderen. Ik probeerde haar uit te leggen wat er aan de hand was, maar ze was woedend op me en schreeuwde wanhoop, haat en pijn.

Dit is een Palestijn die Israël beschuldigt. Op dit moment vertegenwoordig ik Israël voor haar. Deze hele situatie is groter dan wij tweeën en krijgt een omvang die boven ons uitstijgt. Ze schreeuwt haar verdriet uit over wat er nu gebeurt in de bezette gebieden, de militaire aanvallen op Palestijnse dorpen. Ze heeft het met name over Jenin, waar op dat moment verschrikkelijk gevochten wordt. Ze heeft familie en vrienden die daar wonen en ze vindt dat onze soldaten oorlogs-criminelen zijn. Ze is ervan overtuigd dat we hen allemaal willen doden. Waarom haten we hen zo erg? Zij zijn niet verantwoordelijk voor de Holocaust, waarom zouden zij daarvoor moeten boeten? Ze vertelt me over de vluchtelingen en hun voortdurende lijden waar wij volgens haar verantwoordelijk voor zijn. Ze wijst naar de joodse vrouw en verzekert me dat deze Sefardische vrouw met respect behandeld zou worden, als een mens, in het Arabische land waar ze vandaan komt. En zie hoe deze vrouw de Palestijnenen bejegent. Ze gaat maar door, ze schreeuwt en ik krijg al haar haat voor Israël over me heen.

Ik trad niet met haar in discussie. Ik reageerde niet op al haar beschuldigingen. Ik voelde een diep mededogen en een intense behoefte om naar haar te luisteren, alleen maar luisteren. Ik was erg geduldig omdat ik wist dat achter deze overweldigende haat veel pijn en lijden schuilging, dat verergerd werd door de huidige oorlogssituatie. Dat moet op de een of andere manier tot uiting komen, zodat genezing mogelijk is.

Ik was bereid om te luisteren naar de ergste beschuldigingen en verdraaiingen van feiten zonder daarop te reageren. Ik besefte dat ik dat kon doordat ik zeker wist dat het lijden en de pijn van het volk van Israël niet minder echt en legitiem waren. Ik duldde geen schuldgevoelens of boosheid. Het speet me dat beide

zijden bij deze tragedie betrokken waren. Het mededogen dat ik voor de vrouw voelde, was niet uitsluitend terug te voeren op mijn mededogen en de loyaliteit met mijn eigen volk of met mezelf. Het is voor mij niet belangrijk wie gelijk heeft en wie niet. Diep van binnen voelde ik me erg kalm en vredig. Ik wist dat dat de enige manier was om haar te kalmeren. Ik gaf haar de ruimte om haar woede te uiten zonder haar te onderbreken.

Terwijl ze maar tegen me schreeuwde, vertelde ik haar dat ze niet zo hard hoefde te praten omdat ik met al mijn aandacht naar haar luisterde. Opeens ging ik haar arm strelen. Ze stond dat toe en liet haar volume zakken, maar nog liet ze haar wanhoop de vrije teugel. Ze zei: 'Begrijpt u waarom sommigen van ons zelfmoord plegen te midden van Israëliërs? Jullie doden ons toch, dus waarom dan ook niet zelf doden?' Ze zinspeelde op de mogelijkheid om zichzelf uit wanhoop op te blazen.

Ik zei zachtjes tegen haar dat ik niet wilde dat ze zou sterven. Niemand zou tot zo'n besluit moeten komen. We lijden allemaal, aan beide kanten. Ze ging door en beweerde dat de Zionisten alleen maar wilden dat de Palestijnen weggingen. Ik vertelde haar: 'Luister, ik ben een Zionist en ik wil niet dat je weggaat. Ik wil dat we als goede buren kunnen leven.' Ze luisterde naar me!

Ze vertelde me over de betoging die vorige week plaatsvond nabij Ramallah. Ze klaagde over de joodse organisaties die daaraan deelnamen. Toen vroeg ze me om een donatie voor telefoonkaarten voor Palestijnen die deze nodig hadden. Ik gaf haar wat geld. Op dat moment



voerden we een redelijk normaal gesprek. Ze schreeuwde niet meer, ze kon zelfs naar me luisteren.

Ze was bijna rustig toen ik de deelnemers aan de tocht langzaam zag naderen. Ongeveer honderd mensen liepen in stilte achter elkaar. Langzaam, zich bewust van elke stap, creëerden zij een atmosfeer van vrede en veiligheid. Ze waren erg aanwezig. Ze straalden rust en warmte uit. Ik wees haar op hen en legde uit dat dit de reden was waarom ik hier was: een vredestocht voor Palestijnen en Israëliërs samen. Ik vertelde haar over de tocht, over de boodschap van samenleven en vrede, vrede in elke stap, hier en nu. Ik stelde voor dat ze samen met mij mee zou lopen. Ze twijfelde, maar wees mijn voorstel af. Op dat moment bereikten de deelnemers ons. Enkele bekenden schudden mij hartelijk de hand toen ze voorbij liepen. Een jonge vrouw die erg actief is in een groep die werkt aan verzoening tussen de twee volken, liep naar de vrouw en kuste haar. Het bleek dat ze elkaar kenden.

Het viel me op dat de vrouw erg geraakt was door de tocht en door de energie die deze uitstraalde. Ze leek steeds rustiger te worden en was niet meer de woedende vrouw van een paar minuten eerder. Toen de laatste deelnemers langskwamen, wilde ik aansluiten. Ik nodigde haar weer uit, maar weer bedankte ze. Ik vertelde haar dat ik het begreep en haar besluit respecteerde. Voor ik meeliep, vertelde ik haar: 'Ik weet zeker dat we er ooit in zullen slagen om vrede op te bouwen tussen ons.' Ze glimlachte en zei: 'Ik ook.' En toen verraste ze me volledig door me op de wangen te kussen. Ze liep een tijdje mee aan de zijkant. Ze zei dat ze de tocht een goed initiatief vond, dat ze er een goed gevoel van kreeg en dat ze zich beter voelde. Ik was erg geraakt. Ik was overdonderd door deze ontmoeting, vooral door het onverwachte einde. Vrede stond om de hoek, ik was er getuige van!

Ik besefte dat dit een intens moment van werkelijke verzoening was. Alles droeg eraan bij: de ongelooflijke timing waardoor ik hier was op dit moment, zodat zij een luisterend oor en medeleven vond voor haar woede. Daardoor kon ze kalmeren en was ze ontvankelijk voor de subtiele stille energie van de tocht, voor de genezende kracht ervan, voor de tastbare vrede en goede wil van een groep mensen. De tocht zorgde voor het besluit van het voorval en gaf een breder perspectief aan een ontmoeting tussen twee individuen. De dikke muren van haat waren geslecht, waardoor ze kon zeggen wat ze diep in haar hart voelde. Dat ze me kuste was een wonder! In korte tijd, vol heftige emoties, transformeerde haar energie van haat en dood totaal. Ik weet niet of ze lang rustig is gebleven, of dat ze weer snel boos werd. Ik weet wel dat deze diepe transformatie echt was, en ongeacht wat erna gebeurde, het laat een spoor na en een herinnering die niet kan verdwijnen. In haar hart is een vredeszaadje geplant. We moeten er nog veel meer planten en ze zorgvuldig water geven.

Dit verhaal is niet alleen mijn verhaal. Ik weet dat het mijn plicht is om het aan zoveel mogelijk mensen te vertellen, opdat het planten van zaadjes alsmaar doorgaat.

Marion Pargamin, Israël

Vrede begint bij mezelf

Tijdens de afgelopen zomerretraite vond, voor de derde maal, een bijeenkomst plaats van een Palestijns-Israëlische groep in Plum Village. De groep deed in de Lower Hamlet op 30 juli 2002 verslag van het proces dat zij hebben doorgemaakt in Plum Village. Hieronder volgt een deel van dit verslag.

Gedurende een periode van twee weken brachten we, samen met de hele gemeenschap, de oefening van Plum Village in praktijk. We namen ook – bijna dagelijks – deel aan bijeenkomsten die door een gemengde groep van veertien Palestijnen en Israëliërs werden bijgewoond en die werden ondersteund door aanwezige monniken en nonnen, waaronder Sister Chân Không, Thây Doji, Sister Jina en andere broeders en zusters.

We werden aangemoedigd ons erop te richten onze persoonlijke oefening te verdiepen en onze stabiliteit te voeden, samen met de rest van de internationale gemeenschap in Plum Village. We aten, wandelden en oefenden samen in aandacht en werden geïnspireerd door de lezingen van Thây. De oefening voedde onze innerlijke vrede. Dit, en de vorm van oefening die gebruikt werd in de sessies van 'diep luisteren' en ook de ondersteuning van Plum Village en de internationale gemeenschap, hielp ons een veilige omgeving te scheppen waarin we ons eigen lijden en dat van anderen toegankelijk konden maken. Plum Village voelde als een broeikas, die ons beschermde en ons in staat stelde de manieren van oefenen te leren, waarvan we hopen die met ons mee terug naar huis te nemen als individu en als collectief.

De bijeenkomsten duurden doorgaans twee uur, soms langer. Het samen delen van gevoelens en ervaringen gebeurde, afhankelijk van wie er deelde, in het Engels, Hebreeuws en Arabisch, waarbij er altijd vertaling aanwezig was. Dat we konden spreken in onze moedertaal, geholpen door de ondersteuners, schiep een gevoel van veiligheid en respect. De stappen en de vorm van het proces werden, gestuurd door Thây, begeleid door de monniken en nonnen.



Een Israëlische en
een Palestijnse deelneemster

De 'bel van aandacht' werd uitgenodigd tussen het delen, ook als het delen erg emotioneel werd. Dit hielp ons om terug te keren naar onszelf en in ons middelpunt te komen. De onderwerpen die naar voren kwamen in de sessies hadden veel te maken met de elementen, die onze identiteiten geschapen hebben. Gevoelens van uitsluiting, onderdrukking en totale veronachtzaming en ontkenning werden geuit alsmede een wens om echt 'deelgenootschap' te vinden. We herkenden gevoelens van angst, schuld, schaamte en ontkenning van onze eigen pijn in onszelf en een wens om ieder ander te helpen menselijk te zijn. Het hoofdthema van het proces was het overwinnen van ons diep gebrek aan vertrouwen en onze neiging om te strijden over macht.

We willen graag de indrukken van een aantal leden van de groep delen om te laten zien hoe we vooruitgekomen zijn van luisteren naar begrijpen.

Interzijn

Jouw ouders werden vluchtelingen
toen mijn ouders hun thuis vonden.
Jouw vader verloor zijn huis
toen ik mijn vader verloor.

Jij werd dakloos
en overal vluchteling
en mijn onzekerheid en eenzaamheid
werden overgenomen
door mijn kinderen.

Ik huil met jouw tranen,
kan jij mijn pijn voelen?

Jonathan Arazy, Israëlier

'Ik heb ervaring met gemengde groepen, maar wat hier uniek was is dat het in alle rust gebeurde en met luisteren in volle aandacht. Dat heeft me geholpen in contact te zijn met ieders pijn en lijden. Ik ben bang, dat de ervaring die ik had als een droom zal zijn en zal vervagen op het moment dat ik op het Israëlische vliegveld land en weer vernedering en minachting ervaar, na het twee weken lang leven in Plum Village, omgeven door mensen die respect hebben voor Palestijnen en hen steunen. Ik zou graag zien dat we in Israël voortzetten wat we hier deden en dat uitbreiden.

Ik heb hier twee belangrijke dingen geleerd: ik heb geleerd heel goed te luisteren zonder de ander en zijn of haar gezichtspunt af te wijzen, zelfs als het voor mij moeilijk is om het te horen. En ik heb geleerd hoe ik vooral moeilijke gevoelens en ervaringen, op een kalme en respectvolle manier kan delen, zodat de ander zal willen luisteren. We hebben niet geprobeerd oplossingen te vinden, maar meer begrip en steun.'

'In het begin voelde ik me niet veilig in de groep en ik voelde een gebrek aan vertrouwen. Ik kon naar deze gevoelens kijken zonder weg te rennen en ik vond een manier om er overheen te komen door ze te delen met anderen. In het begin voelde ik ook dat mijn lijden niet werd gerespecteerd en toen realiseerde ik mij, dat ikzelf degene was, die mijn eigen lijden niet respecteerde, iets wat al generaties lang in mijn familie zit en voor mij verborgen was door boosheid en schaamte. Ik kan zien hoe één glimlach enorme afstanden kan overbruggen en me de kracht geeft nog een keer te

glimlachen wanneer ik met lijden geconfronteerd word. Ik kon inzien hoe een daad van geweld door vele generaties kan worden doorgegeven en pijn blijft doen. Mijn begrip maakt het voor mij mogelijk naar anderen te luisteren en wekt de energie en het streven in mij op anderen te helpen. Ik heb hoop gekregen. Ik beloof aan alle vrienden in de groep, speciaal de Palestijnen, dat als we bereid zijn op deze manier hand in hand te lopen, ik niet zal stoppen voordat we allemaal gelukkig zijn. We kunnen alleen overleven als we samen onze helderheid van geest kunnen behouden.'

'Ik was bang dat de bijeenkomsten van de groep uit zouden draaien op een soort oorlog en het hielp mij veel deze vrees te delen en te voelen dat ik gehoord werd. Gehoord worden gaf me de ruimte om de uitingen van conflict tussen de twee subgroepen te bevatten. Er werd een energie van luisteren opgewekt. Ik wens dat onze groep op een vredige, liefdevolle en accepterende manier naar vrede kan toewerken en dit hangt af van de persoonlijke oefening van ieder van ons.'

We willen Thây, de ondersteuners van de groep, de monastieke gemeenschap en de internationale leken gemeenschap, die ons uitgenodigd hebben om hier te zijn en die ons geïnspireerd en gesteund hebben, graag heel hartelijk danken. Dank jullie voor jullie zorgzaamheid, voor het wijzen van een weg om de toekomst in te wandelen en voor jullie fysieke en mentale bijstand. We zijn diep geroerd door de steun en de sympathie die we gevoeld hebben van jullie allemaal. Het is heel voedend voor ons.

We hebben het voornemen de oefening samen voort te zetten en elkaar thuis te steunen. We weten dat dit het begin is van de weg en dat we nog veel te doen hebben, en we gaan het samen doen.

Het project 'Peace begins with myself' is opgezet op initiatief van Thich Nhat Hanh. Een gemengde groep van Israëliërs en Palestijnen oefent in Plum Village gedurende twee weken met elkaar. De eerste week oefent elke deelnemer samen met de internationale gemeenschap om vrede in zichzelf te herstellen. Gedurende de tweede week vinden er aparte bijeenkomsten plaats met de gemengde groep. In die bijeenkomsten luisteren Palestijnen en Israëliërs in aandacht naar elkaar, om te proberen elkaars lijden te begrijpen en hun pijn en wantrouwen ten opzichte van elkaar te transformeren, zodat zij thuis de dialoog en het samen beoefenen van aandachtig leven kunnen voortzetten.

In februari vindt er weer een retraite plaats. Dankzij jullie giften kan de aanwezigheid van nieuwe deelnemers aan deze retraite worden ondersteund. Bijdragen komen in hun geheel, zonder aftrek van administratiekosten en dergelijke, ten goede aan het project. Je kunt je donatie overmaken op rekeningnummer 68 39 039, Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam (voor Nederland) of rekeningnummer 833-4629894-51, Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39 Antwerpen (voor België) o.v.v. 'Peace begins with myself'.

Hartelijk dank voor jullie giften in de afgelopen tijd!

Een cappuccino voor vrijheid

Broeder Phap Dung woont in de Upper Hamlet in Plum Village. In het voorjaar van 2003 vindt er een vijfdaagse Nederlandstalige retraite plaats onder zijn leiding. Tijdens de afgelopen zomerretraite verzorgde hij onderstaande dharmatalk, waarvan een gedeelte is weergegeven.

Hoe moet je begrip aanraken? Daarvoor moet je oefenen en moet je gelukkig zijn. Je kunt dat begrip aanraken. Dankzij het begrip van no-self, van vergankelijkheid, weet je dat de moeilijkheden die je vandaag ondervindt van tijdelijke aard zijn. Je weet dat het beter zal worden. Je weet dat, maar soms maak je geen gebruik van die wijsheid. Toch zijn dingen vergankelijk en zullen ze beter worden. Lijd je? Wees gerust: we lijden allemaal een beetje, elke dag. Maar het zal beter worden. En als je begrijpt dat je je geen zorgen hoeft te maken, hoef je ook niet te worstelen. Maak je niet druk. Want wat zou je moeten doen? Het beste wat je kunt doen is cappuccino drinken en een croissant eten. In Frankrijk hebben ze geweldige croissants, baguettes ... Ach ja, ik hou nu eenmaal van winkelen.

Het is fantastisch om te winkelen. Je kunt mooie dingen kopen voor je broeder of voor jezelf. Je moet zorgen voor je broeder en voor jezelf. Als je alleen voor jezelf zou zorgen, werk je alleen voor je eigen verlichting, alsof je alleen voedsel voor jezelf koopt. Je broeder zorgt voor jou omdat jouw verlichting ook in hem straalt. Wat je zoekt is niet alleen in jou, maar ook in hen: in je broeders en zusters. Zij zijn belangrijk voor je. Als je voedsel koopt dat alleen goed is voor jou, ben je geen goede shopper.

Onthoud dat alles beter zal worden. En onthoud ook dat begrip in je zit, maar dat je er maar zelden gebruik van maakt. Door goed te oefenen voed je het begrip in je. Je wordt er gelukkiger van en het voedt je begrip. Het enige wat je begrip verschaft, is geluk. Geluk is waar het allemaal om draait.

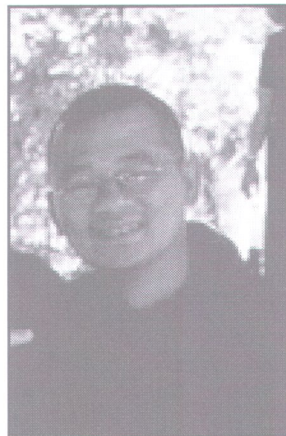


Als je oefent om een stap te zetten en je je gelukkig voelt, voed je je begrip. Als je zit, volg je je adem en je voelt je gelukkig. Je voedt je begrip. Als je een baguette eet en je gelukkig voelt, voed je je begrip. Je drinkt cappucino en je bent gelukkig, ook dan voed je je begrip. Mediteren is niet beter dan cappucino drinken.

Elke dag word ik gelukkiger. Ik ben nu veel gelukkiger dan een maand geleden. Dankzij mijn oefeningen. Dankzij mijn geluk. Dankzij mijn begrip. Ik ben veel gelukkiger. Het komt allemaal door mijn oefening: het is niet iets wat ik van iemand krijg. Dus als ik gelukkig ben, weet ik waar mijn geluk vandaan komt. Het laat mijn angst verdwijnen. Er zijn mensen die gelukkig zijn, maar die zich angstig afvragen: 'Wat als mijn geluk voorbij gaat?' Of: 'Wat als zij me verlaat?' Het is naïef om je je aan iemand vast te klampen omdat je denkt dat hij/zij de bron is van je geluk en dat je zonder hem/haar niet gelukkig kunt zijn. Geluk krijg je door begrip en door oefening, niet doordat je hunkert naar iemand. Angst geeft je in dat je je aan iemand moet vastklampen: angst dat je geluk zal verdwijnen en dat je dan zult lijden. Dat komt doordat je begrip niet sterk genoeg is. Je geluk is ook niet krachtig genoeg. En je oefening is niet sterk genoeg. Daarom heb je deze angst.

Je hoeft niet zo bang te zijn. Als je bang bent, kun je gaan oefenen. De oefening zal je geluk brengen. En alleen geluk kan je begrip voeden. Begrip neemt ideeën, zienswijzen en gevoelens weg die je belemmeren om gelukkig te zijn. Je hebt een bepaald idee dat de oorzaak is van je angst. De oorzaak van je gehechtheid of hebberigheid. Je kunt dat idee niet uit de weg schuiven omdat je niet begrijpt dat alles vergankelijk is. Ook jouw ideeën.

Als je op de juiste manier oefent, en dan maakt het niet uit wat je doet – thee drinken, een koekje eten – dan kan dat je het begrip bezorgen, het element dat je nodig hebt om dat idee weg te nemen. Als je gelukkig bent, kun je zien wat je moet zien. Bijvoorbeeld, als je kwaad bent, weet je dat er woede is. Je ziet het. Je hebt geluk nodig om het te zien. Je ziet dat het vergankelijk is. Want als je dat niet ziet, kun je dat niet weten. Weten is herkennen. Je ziet je woede en je herkent deze: dit is woede. Je ziet het: het is jouw woede en je weet dat het jouw woede is. En je begrijpt dat het jouw woede is. En je begrijpt dat jouw woede vergankelijk is. Je ziet het, je weet het en je begrijpt dat het vergankelijk is. En als je weet dat het vergankelijk is, weet je dat het beter zal worden. Alles zal beter worden. Elke dag. Denk positief over jezelf. Denk positief over je leven. Alles wordt elke dag beter.



Br. Phap Dung

Thây Phap Dung in Nederland

Het ligt in de bedoeling om in het voorjaar van 2003, vermoedelijk van 27 april t/m 2 mei, een 4 à 5 daagse retraite te houden onder leiding van Thây Phap Dung uit Plum Village.

Degenen die hem al wat langer kennen, weten dat hij in de jaren zeventig met zijn familie als vluchteling vanuit Vietnam naar Nederland kwam en hier zijn schoolperiode heeft doorgebracht. Zo rond 1992/93 kwam hij naar Plum Village en enige tijd later werd hij monnik. Geheel in de traditie van Thich Nhat Hanh heeft hij zich ontwikkeld als een waar voorbeeld van wat de kracht is van de dagelijkse practice. Afgelopen zomer hebben wij hem kunnen meemaken in onze 'Sunflower family' en kunnen genieten van zijn lichtheid en opgewektheid, waarbij we vooral door z'n vragen tijdens de dharmadiscussies op een dieper gebied in onszelf terecht kwamen.

Wij zijn bezig met de eerste aanzet van de organisatie en er wordt naar de mogelijkheid gekeken voor een kinderprogramma als hiervoor voldoende hulp beschikbaar komt. Zo rond januari is de definitieve informatie beschikbaar. Dit wordt bekendgemaakt via de *Klankbel* die in januari verschijnt.

Namens de organisatiegroep,

Gerard Eggerding

Those Are My True Names...

Sweet me walk and see
You are what you believe you can be
Dear one seek the sun
You can be warmed

De eerste keer dat ik Plum Village bezocht (en Plum Village mij) was ook de eerste keer dat ik alleen de grenzen van Nederland overging. Toen ik in Plum Village aankwam na een bijzondere reis, overviel mij een grote verwarring: ik was net aangekomen rond lunchtijd en ik viel vanuit de grote drukte van het reizen middenin de stille lunch in Lower Hamlet. Toen ik in stilte contact begon te maken met mijn eten en met mijn nieuwe omgeving, vroeg een vrouw tegenover me zachtjes in het Engels waar ik vandaan kwam. Zij bleek uit Amerika te komen. Gedurende mijn verblijf in Plum Village ontmoette ik heel bijzondere mensen. In de sfeer van het leven daar, de Sangha, ontmoette ik mensen die stuk voor stuk juweeltjes zijn. Ik begon te zien dat ieder zijn eigen juweeltjes heeft.

Op een dag ervaarde ik voor het eerst *diep* wat werkmeditatie inhoudt. Ik ging samen met mijn nieuwe Amerikaanse vriendin appels selecteren en wassen. Bij het selecteren kwamen we erachter dat we, al pratende, nog al aandachtsloos met de appels omgingen. We werden steeds stiller en hadden steeds meer aandacht voor de appels. Toen we uiteindelijk 120 appels stuk voor stuk met aandacht wasten, tegenover elkaar met een teil water in het midden, kwam een golf van liefde los. We hadden het even, zachtjes

lachend, over hun 'naveltjes' die we liefdevol schoonmaakten. Ik voelde liefde voor de hele wereld. Voor ons beiden was dit een indrukwekkende 'les'. *This was a moment of falling in love*. Dit was zo'n bijzondere ervaring en ontmoeting dat ik op het eind van mijn verblijf een naam voor mezelf bedacht: Hugging Apple, om te onthouden wat de meditatie bij me los had gemaakt.

Ik heb het vaak moeilijk met *het idee* dat de wereld (buiten Plum Village) hard is. En dat ik stoer, hard en 'nuchter' zou moeten zijn om me te 'wapenen'. Ik schrijf liedjes en zing ze en neem ze op. In Plum Village zijn er liedjes ontstaan met titels als: 'Stop!' en 'Every step I take, the buddha walks in me' en 'I embrace you'. Op een dag schreef ik mijn Amerikaanse Sanghavriendin hoe moeilijk ik het vond om bij mezelf te blijven in de in mijn ogen op dat moment harde wereld. Ik schreef huilend dat ik zo graag een lieve engel, een zachte clown wilde zijn. De volgende e-mail die ze me schreef begon ze met de aanhef 'Dear angel soft clown,'. Ik moest huilen; dit raakte me diep. Ik voelde me aangesproken tot in mijn allerdiepste kern. Deze ervaring was voor mij precies wat Thây 'Calling Yourself By Your True Names' noemt. Toen ik mijn cd af had noemde ik haar naar deze nieuwe naam voor mij: Dear angel soft clown.

Dear angel
Soft clown
I know you
You are in me

Carmen van Haren, sangha Enschede.

De cd van Carmen (Dear angel soft clown) is te bestellen via info@drgadrga.com. Een deel van de opbrengst van deze cd komt ten goede aan de projecten die de Stichting Leven in Aandacht ondersteunt.



Terug thuis of nooit weggeweest … ?

Na vijf jaar kwamen we dit jaar terug naar de zomerretraite. We gingen voor het eerst naar Plum Village ongeveer tien jaar geleden, dan mooi vijf jaar na mekaar en dan plots niet meer. De fut was er wat uit, een ‘gewone’ vakantie leek leuker, de kinderen wilden niet meer mee, het steeds maar graven in jezelf was zo vermoeiend … honderd-en-een redenen waren er om onze vakantie op een andere manier door te brengen.

Maar wie eens door de Thây-microbe gebeten is, geraakt ze niet meer kwijt. Verschillende maanden al werd er thuis weer vaker over Plum Village gepraat, er werd opnieuw regelmatig tijd gemaakt om te mediteren, de lezingen van Thay werden van het net gehaald, samen gelezen en besproken.

Het kon dus niet uitblijven: dit jaar gingen we opnieuw naar de zomerretraite. De kinderen wilden niet mee, maar tijdens het jeugdkamp konden we er met twee wel even tussenuit. Het zou wat schipperen worden met de aankomst- en vertrekdagen, maar dat namen we er graag bij.

Plum is erg veranderd: het is groter geworden, het is er moderner dan vroeger (waar is de tijd dat we in het kamertje sliepen naast de keuken waar ook de telefoon was en we dus dag en nacht konden meegenieten van mensen die even thuis lieten weten dat alles in orde was), sommige monnikken en nonnen wonen nu ergens anders, er zijn nieuwe gezichten bijgekomen. Maar Plum is ook opener geworden, toleranter, beter georganiseerd. Het voelde heel goed aan er weer te zijn. Het gevoel van thuiskomen was heel sterk.

Nu zijn we al weer een paar weken thuis, maar de ervaring leeft door. Het was gewoon fantastisch! We vonden opnieuw de rust, het stoppen en de stilte, we leerden fijne mensen kennen, en bovenal vonden we de weg terug naar de oefening. Vroeger hebben we heel erg geprobeerd een plaatselijke sangha op te richten, misschien wel te wat te hardnekkig. Het lukte niet en dat zorgde voor de nodige frustratie. Dat doen we nu niet meer: we zitten gewoon, drie keer per week op een vast moment, samen. En we doen een dharma-gesprek met mekaar. De overige dagen mediteren we op een moment dat we zelf kiezen. En we zien wel wat er komt …

Een lieve groet, een gemeende dankjewel en een diepe buiging voor jullie allen.

Martine De Geest
Sangha Lembeek

this is it

Toch maar geen roggebrood

Vandaag bepaalde mijn boodschappenlijstje, dat mijn edele 8-voudige pad zou leiden naar de natuurvoedingswinkel. Na binnenkomst interwas ik snel met de winkel, dankzij mijn speciale gatha:

Ik adem in
Ik ben weer in de natuurvoedingszaak
Ik adem uit
Wat kom ik hier toch vaak
In ..... zaak
Uit ..... vaak

Het was al na zessen, dus ik wist dat ik het hier en nu efficiënt moest benutten.

Na mij eerst verwonderd te hebben over de historische dimensie van het afwegen van verse groente en fruit en het opplakken van de prijs op papieren zakjes en me vervolgens bewogen te hebben langs allerlei tentoongestelde milieuverantwoorde ingrediënten voor 'right livelihood', kwam ik ten slotte bij de broodafdeling. En daar lag, op de door het late uur al lege schappen voor het brood, in volmaakte 'suchness': een roggebroodje.

Diep kijkend in het roggebrood zag ik meteen een volle rogge-aar, gevoed door regen en mineralen en gerijpt door de zon. Meteen ook was er contact. Met de 4-jarige in mij lopend langs golvende Twentse roggevelden en met mijn voorouders, die zich vele eeuwen met rogge hebben gevoed. Helder werd het besef dat het roggebroodje en ik onze oorsprong delen. Het roggebrood zit in mij en daar lag ik.

Treurig maakte het me, dat de hogere zandgronden van noordoost Nederland, die van oudsher werden opgesierd door roggevelden met de bijbehorende bloemenpracht, nu zijn ingezaaid met maïs voor de varkens van de bio-industrie. Met een dieet van een overmatige hoeveelheid vlees, geleverd door dezelfde bio-industrie, aangevuld met luxe tarweproducten als croissants, pistolets, tijgerbollen, gebak en wat niet al, raken wij alleen maar meer vervreemd van onze wortels. Wie komt er nu nog om karnemelkse pap met roggebrood, het standaardmaal waar vele generaties voorouders zich mee hebben gevoed?

Interzijn met een brok van enkel rogge, water en zout, voorzien nog wel van een EKO-keurmerk, dekt meerdere aandachtsoefeningen tegelijk, dacht ik nog. Dat was dus mooi meegenomen. Ik schenk daarom een korenbloem aan de bakkers van de biologische bakkerij, die deze simpele grondstoffen zo vakkundig transformeerden.

Net toen mij, op het dieptepunt van mijn kijken, opviel dat het broodje licht was ingedroogd, zei een stem: 'Het is nog van vorige week!' Meteen was ik in contact met een hele andere dimensie van het moment: mijn boodschappenmandje was eigenlijk wel vol genoeg. En vertelt de Dharma mij niet dat overdaad schaadt? Natuurlijk was mijn antwoord: 'Oh, dan maar niet'. Bovendien, roggebrood stond helemaal niet op mijn lijstje.

Look Hulshoff Pol, Sangha Arnhem

Sangha

De Boeddha, de Dharma en de Sangha worden in het Boeddhisme als kostbare juwelen beschouwd, en de Sangha is de belangrijkste van de drie. De Sangha omvat de Boeddha en de Dharma.
Uit: *In de geest van liefde*, Thich Nhat Hanh

Tijdens een bijeenkomst bleek dat er soms gemengde gevoelens bestaan over het behoren tot een Sangha. Merkwaardig toch wel, omdat wanneer je je aangetrokken voelt tot de leer van de Boeddha, de Sangha daar een heel belangrijk onderdeel van is. Is het misschien een karaktereigenschap, temperament of onwil dat het aansluiten bij een groep mij wat bedenkingen geeft? Misschien is het goed om eens te kijken naar mijn gemengde gevoelens:

- De twijfel over of ik de inzet kan geven die nodig is om te helpen de Sangha goed te laten 'lopen', zodat bijvoorbeeld deze fijne plek om bijeen te komen en te kunnen oefenen, niet alleen gedragen wordt door een (mogelijk te) kleine groep.
- Twijfel of ik mijn eventuele inzet wel constant genoeg kan houden .
- Zoekend naar de reden van twijfels om me wat duidelijker te verbinden met de Sangha, lijkt het er ook op dat ik niet de vrijheid wil verliezen om naar een bijeenkomst te gaan als me dat uitkomt, en niet omdat ik verplicht ben te gaan.
- De huiver voor een soort gedrag dat we als mensen makkelijk gaan vertonen als het ideaal waar we naar streven erg 'hoog' is; een wat geforceerd en onecht gedrag.
- Er is natuurlijk het gevoel niet alleen maar te kunnen nemen, maar ook te moeten geven.

Soms zou je willen dat er een plek is waar je je naar believen kan 'laven' aan de rust, de stilte, aan aanwezige liefde, maar dat is een wat kinderlijke wens denk ik. Dit opschrijvend realiseer ik me dat die plek altijd voorhanden is: in de adem, in het 'stoppen', in aandachtig zijn en bovendien: de 'helende' natuur is overal, ook in huis: de bloem op tafel of de boom in de straat, het spelende kind in de buurt.

De aantrekking tot een Sangha is duidelijk: de behoefte om samen te 'zitten' en samen 'aandachtig te zijn', om onder gelijkgestemden te zijn, om te inspireren en geïnspireerd te worden, om te kunnen luisteren naar en te kunnen spreken over dingen die je na aan het hart liggen als praktiserende. Zodat je elkaar versterkt in het beoefenen van aandachtig zijn en samen een grotere mate van vredesenergie kunt uitstralen. En de rust is toch ook completer als er een onderlinge uitwisseling is? Een geven en nemen. Bij deze overdenkingen moet worden gezegd dat niemand mij gevraagd heeft taken op me te nemen of zo, waarschijnlijk hebben mijn ervaringen bij de Sangha in mijn vorige woonplaats mij doen inzien dat een Sangha altijd steun en inzet kan gebruiken, maar ook daar had ik bijna nooit het gevoel dat 'verplichting' de vreugde van het samen zijn overtrof.

Dus ik kan beter allerlei voorgekookte gedachten loslaten en geven wat ik kan en genieten van het feit dat de stichting Leven in Aandacht er is ...wu wei.

Marrie van der Leden
Sangha Amsterdam

Thee met een wolkje melk graag

Zondagochtend 22 september half negen. Mijn rode Saartje snort over de A2. Marjolijn en Olga zijn op weg naar Heerewaarden, de rozenceremonie tegemoet. De wolken boven ons vertellen een verhaal van dreigende monsters met zakken op hun rug, en mysterieuze manden vol transformatie, van luchttermiek en spontane stortbuien. 'Ohhj daar', roept Marjolijn, 'kun je kijken, 't is zo mooi…'

Een uurtje later lopen we langs de Maas, lekker stil, luisterend naar haar ruisende lied. Om tien uur warme koffie met blije mensen, met gastvrij onthaal van Jantien en Rochelle. Dan naar boven, met sloffen naar aandacht, de gong en de wierook nodigt ons uit met en bij onze adem te zijn.

Een ceremonie met rozen, rode en witte. Een ceremonie van dankbaarheid en liefde voor vaders en moeders en woorden van Thây. Een rode roos voor een ouder die leeft, 'n witte voor die overleden is.

Marc en Cilia lezen hun verhaal van zijn vader, en haar moeder. Ik ben geraakt, en voel me verbonden.

Dan gaan we twee aan twee naar voren, terwijl we zingen Namo Bo, en krijgen onze rozen opgespeld. We buigen voor de Boeddha, de Dharma en de Sangha en ik realiseer me hoe bevoorrecht ik ben. Met allebei mijn ouders, beide rond de tachtig. Al mijn gekreun en gekrakeel rondom hen lost op. De tijd die nog gegeven is, ik wil er voor ze zijn, met all my *gladdening presence of my heart*.

Later de lunch, een goddelijk maal van velen, dan delen in kleine groepen door heel het huis. Samen met Marc schenken we thee, met lekkers erbij. Zo'n kring met aandacht, met de wolken van vanochtend, schenkend in de kopjes, de cirkel is rond. Vrede kun je maken, met elkaar, met aandacht.

Olga (Gladdening Presence of the Heart)
Sangha Amsterdam





Van de Kinderklankredactie

Welkom op de vierde kinderpagina! Deze keer een interview met Guus (12) die afgelopen zomer twee weken in Plum Village was. Verder beantwoordt Thây een veel voorkomende vraag van een kind. Tot slot een liedje van de Noord-Amerikaanse indianen, om de zon te bedanken.

Het zou leuk zijn als de kinderen die deze zomer in Plum Village zijn geweest, een reactie opsturen hoe ze dat gevonden hebben. Je kunt het opsturen naar mijn adres (zie colofon) of mailen naar het redactieadres van de Klankschaal.

Groetjes, Floor



Guus over het kinderprogramma in Plum Village, zomer 2002

Elke zomer is er in Plum Village, het klooster in Zuid-Frankrijk waar Thich Nhat Hanh woont, een grote zomer-retraite. Dan wordt er naast het programma voor de volwassenen, ook een Kinderprogramma georganiseerd. Daar doen kinderen uit allerlei landen uit mee: zoals Engelse, Duitse, en Amerikaanse kinderen. Om eens te horen hoe het is om als Nederlands kind mee te doen, interviewde de redactie van de Kinderklank *Guus Hutschemaekers. Guus is 12 jaar en hij woont met zijn moeder Gertje en vader Gerard in Alkmaar. Dit jaar gaat hij voor het eerst naar de middelbare school: de brugklas. Afgelopen zomer is hij twee weken in Plum Village geweest, met Gertje en Gerard, en heeft meegedaan aan het kinderprogramma.*

Hoe vond je het om drie weken in Plum Village te zijn?

Ja, wel leuk. Ik ben er al heel vaak geweest!

Waren er voor jou kinderen om mee te spelen?

Ja, zat. De eerste tijd waren er een Nederlandse en een Belgische familie. Met die kinderen heb ik veel opgetrokken. Toen zij weggingen, heb ik gespeeld met Engelse, Ierse en Schotse kinderen.

Kon je hen verstaan?

In ‘t begin was dat wel moeilijk, maar als je het eenmaal hoort, en je bent daar, en je komt een beetje op gang, dan ga je het

vanzelf verstaan en ook goed spreken. Het is ook leuk om te spelen met kinderen uit andere landen.

Kon je merken dat ze uit een ander land kwamen, behalve de taal?
Niet speciaal. Behalve dat de Amerikaanse kinderen op een sport zaten die ik niet kende: rugby.

Waren de Nederlands sprekende monniken, Broeder Phap Ung en Broeder Phap Dung, er ook?
Phap Ung zat in Amerika. Phap Dung, die met de bril, was er wel. Ik heb nog een theeceremonie bij hem gedaan in zijn kamer waar hij woont. Dan zet hij Chinese thee, heel sterk, in een potje. Dan doet hij een beetje thee in elk kopje, en dan heet water erbij. Het heeft een bijzondere smaak, wel lekker.

Waar hebben jullie het over gehad?
Nou, we hebben ook moppen verteld. Dit is er een van Phap Dung: Een gek kwam bij een bureau op het gekkenhuis en zei: 'Ik ben niet gek'. De dokter zei: 'We zullen zien.' Elke keer als de dokter vragen stelde, antwoordde de gek: 'Ik ben niet gek'. Toen nam de dokter hem mee naar een leeg zwembad. Daar waren een heleboel gekken aan het zwemmen. De dokter vroeg: 'Wil je ook zwemmen?' De gek antwoordde: 'Ik ben niet gek. Ik kan niet zwemmen.'

Klopt het dat je de Twee Beloftes hebt gedaan?
Ja, drie jaar geleden al. Dan beloof je goed voor de dieren, de planten en de mineralen te zorgen, en respect te tonen. En je belooft de Boeddha, de Dharma en de Sangha te volgen.
Maar dit jaar kreeg ik mijn dharmanaam pas. In het Nederlands is het: 'De ontdekking van het hart'. Nou, dat klopt wel; want ik houd wel van onderzoeken en ontdekken. Ik ben nou ook vegetarisch. We eten helemaal geen vlees en vis meer. Tenminste, tot de Kerst in ieder geval!

Wat heeft Thay dit jaar aan de kinderen verteld?
Nou, hij heeft over de steentjesmeditatie verteld. Iedereen moest vier steentjes zoeken, en een zakje maken. Dan neem je


Thây met Guus in Plum Village

steeds een steentje in je handen. Bij het eerste steentje adem je in en denkt aan een bloem. Dan adem je uit en denkt aan 'frisheid'. Die frisheid hoort dan bij die bloem. Dat doe je drie keer. Bij de tweede steen denk je aan 'berg' bij het inademen, en 'stevigheid' bij het uitademen. Bij de derde steen denk je aan 'water' bij het inademen en 'weerspiegeling' bij het uitademen. Bij de vierde steen denk je aan 'ruimte in mij' en 'ik ben vrij'.

En een kind had een brief geschreven aan Thây over dat haar vader steeds boos werd. En toen vroeg Thây de vader en de dochter naar voren te komen. En hij stelde voor dat als ze ruzie zouden krijgen, de dochter twee vingers zou opsteken, en dat het dan over zou zijn. De dochter wist niet zeker of dat zou helpen. En haar moeder wist het ook niet zeker. Toen we na Plum Village op de camping waren, hadden we afgesproken dat als iemand kwaad werd, hij een rondje om het toiletgebouw moest lopen. Maar dat kwam er niet echt van. Toen we weer in Nederland waren werd Gerard een keer heel boos en durfde ik wel te zeggen 'Ga maar een rondje om het toiletgebouw lopen'. Hij antwoordde toen 'Wat let je' en dat vond ik niet leuk. We hebben het daarna wel goed uitgepraat.

Als ik het zo hoor, heb je het wel naar je zin gehad in Plum Village.

Ja ik ben al best vaak geweest. Ik heb er al heel veel vrienden gehad, sommige stuur ik nog wel eens een kaartje of we sturen elkaar een e-mail. Het ergste is altijd als je in Plum Village bent en je vrienden gaan weg, of jij gaat zelf weg. Want dan moet je weer afscheid nemen!

Vragen van kinderen aan Thây

In de zomerretraite van 2001 mochten de kinderen vragen stellen aan Thây. Hier volgt er één.

Kind: Waarom scheert u uw hoofd kaal?
Thây: Dit is een klassieke vraag. Veel kinderen hebben gevraagd: waarom scheren jullie je hoofd? Meestal antwoord ik: dan hoef ik geen shampoo te kopen! Maar er zijn nog meer antwoorden. De Boeddha zei tegen de monniken en nonnen: elke morgen als je wakker wordt, raak dan je hoofd aan en bedenk dat je een monnik of non bent, niet iemand die in deze wereld leeft. Als je eraan denkt dat je een monnik of non bent, weet je dat je niet moet proberen roem of rijkdom na te streven, maar dat je moet proberen elke dag meer begrip en mededogen te krijgen. Dat is een van de redenen dat we ons hoofd scheren, om ons er aan te herinneren dat we monniken en nonnen zijn.

De volgende reden is dat het kaalscheren een symbool is om ons voornemen te tonen dat we ons niet willen gedragen zoals we daarvoor gedaan hebben. We willen echt een nieuwe start maken. We willen een spiritueel leven leiden. Dan is het dus een manier om je voornemen uit te drukken. Je hoofd scheren is dan een soort taal om te zeggen dat je het spirituele pad van de Boeddha wilt volgen.

Een andere reden is dat we mensen willen vertellen dat we al monnik of non zijn en dat ze niet moeten proberen ons hun echtgeno(o)te te maken. Het is een

indirecte boodschap: ik ben al monnik, probeer me alsjeblieft niet te verleiden! Ik ben al een non, probeer me alsjeblieft niet te verleiden! Laat me alsjeblieft met rust zodat ik het pad van de Boeddha kan volgen. Dat is heel duidelijk. Loop me niet achterna; ik ben al een monnik, ik ben al een non.

Liedje

Het volgende lied werd vroeger gezongen door de Noord-Amerikaanse Indianen, 's avonds bij het kampvuur. Ze zongen het om de zon te bedanken voor haar licht en zonnestralen, waarmee ze de dag die weer voorbij was, verlicht had.

27 Goênacht o schone zonne

Avondlied van de Noord-Amerikaanse indianen

Gôe - nacht, o scho - ne zon - ne, heb dank voor de - ze
dag. In gou - den glo - rie
daalt ge, in on - ze har - ten straalt ge. Gôe -
nacht, o scho - ne zon - ne, heb dank voor de - ze
dag, heb dank voor de - ze dag.



De aandachtsoefeningen in de praktijk

Tweeduizendvijfhonderd jaar geleden heeft de Boeddha richtlijnen aangeboden aan leken om hen te helpen vreedzaam, gezond en gelukkig te leven. Dat waren de Vijf Schitterende Richtlijnen *voor het Leven. Thich Nhat Hanh heeft deze aangepast zodat ze aansluiten bij ons leven in deze tijd, en ze worden nu de* Vijf Aandachtsoefeningen *genoemd. Zij worden ons aangeboden als richtlijnen die tegengewicht en bescherming kunnen geven tegen de malaise in onze huidige samenleving. De basis van iedere oefening is aandacht. Dankzij aandacht zijn we er ons sterk van bewust wat er zich in ons lichaam, in onze geest en in de wereld afspeelt, en kunnen we voorkomen dat we onszelf en anderen schade berokkenen. Aandachtigheid beschermt ons, onze families en de samenleving, en brengt ons een gevoel van veiligheid en geluk in het heden en de toekomst. Indien je wilt leven in overeenstemming met de* Vijf Aandachtsoefeningen, *dan is het mogelijk deze in een officiële ceremonie aan te nemen.*

Wij willen graag van je horen hoe jij de aandachtsoefeningen in je dagelijks leven verweeft en nodigen je uit om dit op papier te zetten en aan de redactie op te sturen.

De kracht van een glimlach

Afgelopen zomer ging ik voor de eerste keer naar Plum Village. Daar heb ik tijdens de zomerretraite de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen. Ik ben bewust naar Plum Village gegaan om juist daar de oefeningen aan te nemen en ik was, eerlijk gezegd, heel erg nieuwsgierig naar de naam die ik zou gaan krijgen.

De ceremonie waarin ik de oefeningen heb aangenomen, maakte een diepe indruk op mij. Ik had van tevoren niet kunnen weten dat deze zo'n grote impact op mij zou hebben. Vanaf het allereerste moment dat ik op mijn kussen ging zitten in de meditatiehal in Lower Hamlet, werd ik opgenomen in een intense energiestroom. Ik had het diepe gevoel dat ik mijn tot dan toe fladderende ziel ergens onderbracht waar diepe vrede en rust heerst. Daarmee kreeg ik ook een heel diep gevoel van rust en vrede in mijzelf. Die diepe vrede in mij werd door mensen om mij heen ook opgemerkt. Tegelijkertijd bulderde de nieuwe energiestroom door mij heen. Ik sliep er niet meer van. Mijn ratio probeerde tevergeefs te begrijpen wat er aan de hand was. Hier heb ik enkele dagen mee geworsteld en uiteindelijk heb ik het maar losgelaten. Ondertussen wachtte ik op mijn dharmanaam, want het duurde even voor ik die kreeg.

Het werd 'Auspicious Awareness of the Heart'. Ik kende de Nederlandse betekenis van het woord 'auspicious' niet. Zuster Jina, van wie ik de naam gekregen heb, zei tegen mij: 'Toen ik de naam opschreef wist ik al, ze komt bij me vragen wat het betekent, maar ik weet het

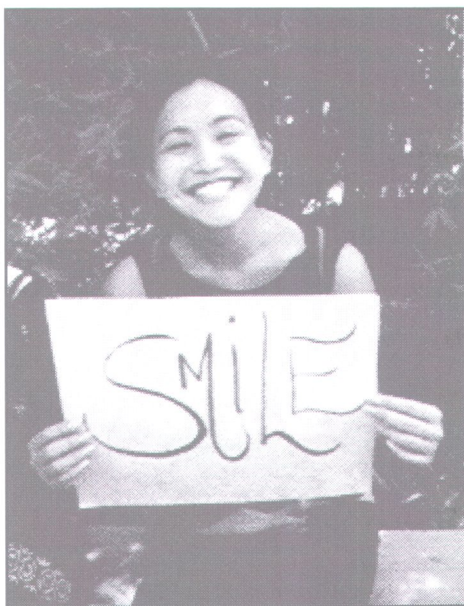
ook niet, je moet het thuis opzoeken in het woordenboek'. En dat heb ik natuurlijk gedaan. Het betekent 'gunstig, voorspoedig, goeds voorspellend, veelbelovend'. Ik zie mijn naam eigenlijk als een weg die ik kan gaan.

Door het aannemen van de oefeningen is mijn verbinding met Thây en de sangha veel sterker geworden. Ik maak momenteel andere keuzes dan vorig jaar. Ook toen leefde ik al grotendeels volgens de oefeningen, maar nu is het allemaal *veel* bewuster: ik begrijp de oefeningen beter, het bestuderen van de oefeningen is serieuzer. Ik heb, ook door mijn verblijf in Plum Village, veel meer begrip gekregen voor mijn eigen lijden, het lijden van mijn ouders/voorouders en mensen om mij heen. De reden dat ik de oefeningen heb aangenomen is dat ik de liefde die ik voel in mijzelf wil verdiepen en meer naar buiten wil brengen. Ik luister beter en dieper naar mijzelf en anderen.

Twee dingen zijn mij heel sterk bijgebleven uit de zomerperiode: een uitspraak van Thây: 'There is not one day that I do not walk in the Kingdom of Heaven', en de kracht van de glimlach. Ik wist niet dat gewoon naar iemand glimlachen zo'n bevredigende bezigheid kan zijn. Dat laatste ervoer ik bijvoorbeeld direct na mijn verblijf in Plum. Ik overnachtte op weg naar huis in het Ibishotel. Dat was een grote verandering, van Plum Village naar de verlichte gonzende bijenkorf Ibis: overal licht en op elke verdieping muziek. Bij het inchecken stond ik lang bij de verkeerde balie. Een nogal gestresste baliemedewerker kwam naar mij toe om te zeggen dat ik daar verkeerd stond. Hij was bang dat ik tegen hem uit zou vallen. Ik heb hem alleen maar toegeglimlacht. En zijn hele gezicht lichtte op van mijn glimlach. Ik was verbijsterd van de werking.

Elke dag dat ik oefeningen van Thây doe, elke keer als ik in de Sangha ben, dompel ik mij opnieuw en dieper onder in de energiestroom. Elke keer dat ik mindful eet, loop, mediteer, kook, afwas, werk is een geschenk aan mijzelf.

Ingrid Meijer, Auspicious Awareness of the Heart, Enschede



meisje in Plum Village

Plum Village nieuws

Bezoek aan Plum Village

Plum Village is een boeddhistisch klooster voor monniken en nonnen én een retraitecentrum voor leken. Het ligt in Zuid-Frankrijk en werd in 1982 opgericht door Zen-meester Thich Nhat Hanh (Thây). Wie Plum Village wil bezoeken, kan er bijna het hele jaar terecht. Gedurende de loop van het jaar verwelkomt Plum Village duizenden gasten van over de hele wereld. In de laatste jaren is Plum Village snel gegroeid en zodoende bestaat het klooster nu uit zeven vestigingen, de zogenoemde hamlets. Engels, Frans en Vietnamees zijn de hoofdtalen in Plum Village.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, op dagen dat er geen lezing is, is (onder voorbehoud) als volgt:

05.00 uur	– wakker worden
05.20 uur	– lichaamsoefeningen
05.45 uur	– zit- en soetrarecitatie
07.30 uur	– ontbijt
08.30 uur	– werkmeditatie
11.00 uur	– loopmeditatie buiten
12.00 uur	– lunch en vrije tijd
15.00 uur	– dharmadiscussie
17.00 uur	– zit- en soetrarecitatie
18.30 uur	– avondeten en vrije tijd
22.00 uur	– bedtijd

Elke week is er ook een zogenaamde *lazy day*: een dag zonder programma.

Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij twee keer per week een dharmalezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (omstreeks half juli – half augustus) en enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is, worden de lezingen verzorgd door residentiële dharmaleraren of zien we hem op video.

Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmeditatie geen centrale plaats in. De oefening daar is erop gericht om alles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd zo veel mogelijk aan het hele programma deel te nemen om het oefenen met de Sangha en de daaruit ontstane collectieve energie te ervaren. Van gasten wordt ook gevraagd zich zo veel mogelijk aan de Vijf Aandachts-oefeningen te houden en zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein. Verder worden alle deelnemers uitgenodigd om te helpen met werkzaamheden als koken, schoon-maken en afwassen. Dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie.

De winterretraite

De winterretraite (± half november - ± half februari) komt overeen met de traditionele ‘regenretraite’ die al sinds de tijd van de Boeddha bestaat en drie maanden duurt. Tijdens deze retraite kwamen de nonnen en monniken op een bepaalde plek bij elkaar om onderricht te ontvangen en om samen hun oefening te

verdiepen. De winterretraite is dus een retraite voor de kloosterling, in tegenstelling tot de zomerretratie en andere retraites, die in Plum Village speciaal voor leken worden georganiseerd. Maar leken die hun oefening willen verdiepen en die tijdens de winterretraite samen met de nonnen en de monniken willen oefenen, zijn van harte welkom. En in de tijd rond Kerst en Oud en Nieuw is alles erop ingesteld om juist de leken een zinvolle viering van deze hoogtijdagen te bieden.

De minimale verblijfsduur is een week. De kosten zijn ongeveer 200 euro (slaapzaal) à 300 euro (2-persoonskamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma meedoen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.

Mannen en paren verblijven in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen en paren in de Lower Hamlet of de New Hamlet (bij de nonnen). In de zomerretraite kunt je je kinderen meenemen: voor kinderen vanaf 6 jaar wordt er een speciaal kinderprogramma verzorgd. Men wordt gevraagd alleen op vrijdag te komen en te vertrekken: op die dagen wordt er vanuit Plum Village voor transport gezorgd van en naar het dichtstbijzijnde treinstation. Dit kost 5 euro. Als je op een andere dag wilt komen of vertrekken, kun jeeen taxi bellen. Dit kost ongeveer 25 euro, enkele reis.


Thee zetten in de Lower Hamlet

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kun je downloaden van de website (www.plumvillage.org) of aanvragen bij de Stichting Leven in Aandacht, Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Wil je meer informatie over Plum Village, dan kun je bellen met Mathilde Pieneman: 030 – 2201995.

Upper Hamlet
(voor mannen en paren)
Le Pey, 24240 Thenac, France
Tel: +(33) 553 58 48 58
Fax: +(33) 553 57 34 43
E-mail : UH-office@plumvillage.org

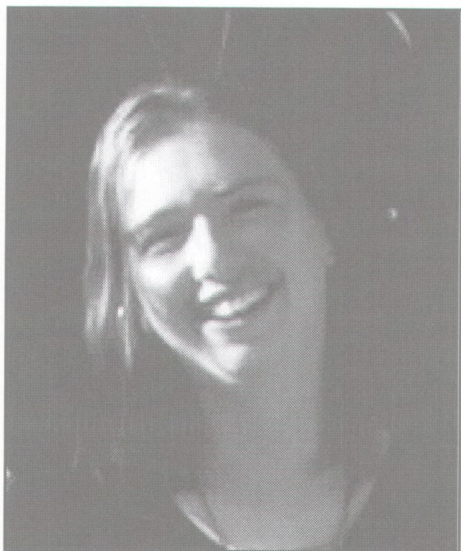
Lower Hamlet
(voor vrouwen en paren)
Meyrac, 47120 Loubès-Bernac, France
Tel.: +(33) 553 94 75 40
Fax: +(33) 553 94 75 90
E-mail: LH-office@plumvillage.org

New Hamlet
(voor vrouwen en paren)
13 Martineau
33580 Dieulivol
France
Tel.: +(33) 556 61 66 88
Fax: +(33) 556 61 61 51
E-mail: NH-office@plumvillage.org

Het leven in Plum Village

Mijn naam is Sandra Alderden. Vorig jaar, aan het begin van een lange reis naar Peru, deden een vriend en ik Plum Village aan. We zouden daar tien dagen tot onszelf komen. Van Thây had ik nog niet eerder gehoord. Ik had een kleine achtergrond in het boeddhisme (een paar boeken gelezen en veel gereisd in Azië), ik mediteerde reeds sinds een aantal jaar thuis, maar nog nooit eerder had ik werkelijk volgens het boeddhisme geoefend.

Inmiddels leef ik sinds vorig jaar juni heel gelukkig in Plum Village. De reis naar Zuid-Amerika heb ik afgezegd. Ik hoefde niet zo ver van huis te gaan om het gevoel te vinden volledig te leven en een thuis te vinden in mezelf. Dat was eigenlijk waarnaar ik op zoek was. En elke dag vind ik het meer. Met het sterker worden van de 'practice', de oefening, vind ik steeds meer een thuis in mezelf.



Sandra in Plum Village

Er is me gevraagd regelmatig iets te schrijven in de *Klankschaal* over het leven in Plum Village. Na vijftien maanden hier weet ik bijna niet waar ik moet beginnen. Wat naar boven komt is mijn bezoek aan Nederland, afgelopen augustus na de zomerretraite. Deze bezoeken geven altijd een goede gelegenheid om te reflecteren over waar ik nu eigenlijk sta met betrekking tot mijn dagelijkse oefenen. In hoeverre belichaam ik de oefening, wat is er nu echt getransformeerd? Want laten we eerlijk zijn, Plum Village is uiteindelijk een gemakkelijke omgeving om in te oefenen. Alle mensen, alle activiteiten, de bel, de telefoon: alles is erop gericht je continu terug te brengen naar jezelf. Ook op de momenten dat je jezelf even niet in de ogen zou willen kijken. En dit zijn nu de moeilijkste momenten in Nederland, want dan is de verleiding toch wel heel groot om voor de buis te kruipen, koffie te gaan drinken in het café of snel boodschappen te gaan doen en jezelf een feestmaal te bereiden. Hoewel ik me zeker verheugd heb op deze momenten, wil ik ze dan toch graag in aandacht doen in plaats van in vergetelheid.

Bij elk bezoek voel ik me sterker, meer 'gecenterd'. Genadeloos verlies ik een gedeelte van het leven in aandacht. Misschien nog wel het snelste het eten in aandacht. Maar dan glimlach ik en weet dat ik me er in ieder geval bewust van ben. Bijna tot mijn grote schrik heb ik ook bemerkt dat ik van een aantal dingen lang niet meer zo geniet. Naar de film gaan is veel gematigder geworden en liever ga ik naar de 'verantwoorde' films dan naar de bommen en granaten.

Waar ik enorm van genoten heb, is vooral de kleine dingen vanuit de oefening te delen met de mensen om me heen. Soms met zo veel woorden. Zo hebben we tijdens een picknick in het bos met vrienden elkaars bloemen water gegeven. Werkelijk heel mooi en heel diep verbindend. Maar meestal ging het delen als vanzelf. Op het strand hebben we met een paar vrienden heerlijk gespeeld: gehinkeld en gezongen. Dat is wat de kinderen in Plum Village me deze zomer geleerd hebben. Ze hebben het spelende, blije kind weer in me doen ontwaken. Eigenlijk zouden we een keer een kinderprogramma voor volwassenen moeten organiseren.

In zijn algemeenheid voelde ik dat ik veel meer aanwezig ben in gesprekken of in het bij elkaar zijn met vrienden en familie, zonder dat ik in mijn hoofd tien andere dingen aan het doen ben. Dit brengt zo veel meer connectie met de mensen om me heen, zo veel meer rust, vrede en blijdschap in onze relatie. Ik denk dat dat een van de cadeaus is die Plum Village me geeft. Dat is waarin de oefening me zo enorm inspireert en waarom ik met hart en ziel de oefening doe: het langzamerhand steeds meer gaan belichamen van het leven in aandacht en alle mooie dingen die hieruit voortkomen te delen met de mensen om me heen. Dat is wat mijn diepste verlangen is en waarom ik hier ben.

Een lotus voor jullie allemaal,
Sandra Alderden

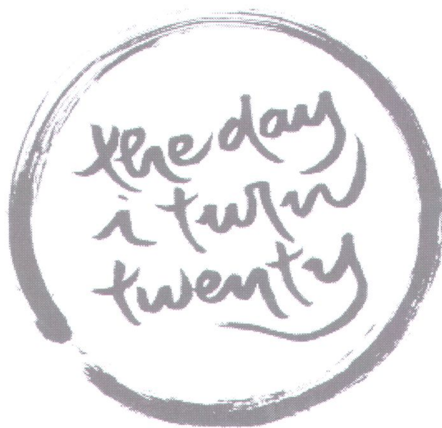
Nieuws uit Plum Village

Plum Village viert dit jaar haar 20-jarig bestaan! Dit werd in juni en tijdens de zomerretraite gevierd. Later dit jaar komt er een boek uit over 20 jaar Plum Village, met prachtige verhalen en foto's.

Op de New Hamlet is men gestart met het bouwen van een grote klokkentoren. Hij wordt links van de grote meditatiehal gebouwd (als je met je rug naar het hoofdgebouw staat). Te zien aan de omvang van de toren, zal het een prachtige grote bel worden.

In de Lower Hamlet zorgt zuster Chân Nghiem momenteel voor de tuin. Ze doet dat met hart en ziel. De tuin ziet er prachtig uit. De zuster doet haar 'oude' naam eer aan: voordat ze non werd, heette ze Flower.

In de Upper Hamlet woont sinds enige tijd een Nederlandse aspirant, Theo. Waarschijnlijk zal hij tijdens de winterretraite tot novice geordonneerd worden.



Boekennieuws



Hieronder volgt een overzicht van nieuwe boeken en cd's van Thich Nhat Hanh die bij de Stichting Vrede Leven te bestellen zijn.

The raft is not the shore
Thich Nhat Hanh en Daniel Berrigan
Een unieke dialoog tussen twee moderne spirituele meesters over onderwerpen als regering en religie, gevangenschap en ballingschap, Jezus en Boeddha, oorlog en vrede, en de dood.
Paperback, 19 euro

Transformation at the base — Fifty verses on the nature of consciousness
Thich Nhat Hanh
De basis van dit boek zijn vijftig verzen uit boeddhistische geschriften uit de vijfde eeuw. Thich Nhat Hanh becommentarieert deze verzen in heldere taal en maakt zo de basisprincipes van de boeddhistische psychologie voor ons toegankelijk. Hij bespreekt 'manas', 'store consciousness', 'mind consciousness', 'sense consciousness' en 'the nature of reality'. Het laatste hoofdstuk laat zien hoe wij deze inzichten kunnen toepassen in ons dagelijks leven.
Gebonden, 30 euro

Master Tang Hoi. First Zen teacher in Vietnam and China
Thich Nhat Hanh
Een overzicht van het leven en de lessen van Tang Hoi, de oudst bekende boeddhistische meditatieleraar uit Vietnam.
Gebonden, 27 euro

A basket of plums
Een cd met de 20 bekendste liederen uit Plum Village.
58 minuten, 19 euro

Er zijn inmiddels weer nieuwe boeken bij Parallax Press verschenen. Heb je belangstelling voor onderstaande boeken, laat het dan graag zo spoedig mogelijk weten, dan weet ik ongeveer hoeveel exemplaren ik bij Parallax Press moet bestellen.

Under the rose apple tree
Thich Nhat Hanh
Het derde boek in de serie voor kinderen. Dit boekje bevat lessen voor het hele gezin, zoals oefeningen om boosheid te transformeren. Ook bevat het instructies om de bel uit te nodigen en om te mediteren.

The tattered robe
Memories of a novice monk
Thich Nhat Hanh
Dit boek geeft een beeld van het leven van Thich Nhat Hanh als jonge monnik en zijn ervaringen in de verschrikkingen van de Vietnamoorlog.

Friends of the path
Living spiritual communities
Thich Nhat Hanh
Edited by Jack Lawlor
In dit boek benadrukt Thich Nhat Hanh het belang van de steun en de bemoediging van een spirituele gemeenschap (sangha) op ieders spirituele

pad. Het bevat bijdragen van dharmaleraren en sanghaleden vanuit de hele wereld en het geeft adviezen over hoe een sangha opgebouwd kan worden.

De volgende boeken uit de voorraad kunnen met korting aangeschaft worden:

Vredelevend, (oude druk) met illustraties, 7,50 euro
Interbeing, (14 Guidelines on engaged buddhism (oude druk), 5 euro
Going Home, (Jesus and Buddha as brothers) gebonden,15 euro
Living Buddha, living Christ, gebonden, 15 euro
The heart of the Buddha's teaching, gebonden, (1 ex.) 15 euro
Fragrant palm leaves, gebonden, 15 euro

Wil je deze of andere boeken uit de voorraad bestellen, dan kan dat bij:

Stichting Vrede Leven
Willy Bijl
Irenestraat 14
1741 CS Schagen
0224 29 86 95
E-mail: willy.bijl@wanadoo.nl

Verzendkosten
In verband met gewijzigde tarieven zijn de verzendkosten van de boeken veranderd. De verzendkosten zijn nu 2 euro per boek. Voor drie boeken of meer (tot 5 kilo) zijn de verzendkosten 5,25 euro. Het is dus voordeliger om meer boeken tegelijk te bestellen. Verzendkosten buiten Europa op aanvraag.

Programma BOS

De Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) zendt al geruime tijd op televisie en radio programma's uit over het boeddhisme. Ook aan Thich Nhat Hanh besteedt de omroep soms aandacht.

Televisie-uitzendingen

Op zondag 1 december, zondag 15 december en zondag 29 december, 14.00 uur, Nederland 1, wordt een drieluik uitgezonden over vrouwen in Bhutan, onder de titel *women of the Dragon Kingdom*.
Herhaling: elke zaterdag na de oorspronkelijke uitzenddatum, Nederland 1, 13.20 uur.

Radio-uitzendingen

Iedere zaterdagavond zendt de BOS het radiomagazine Reflecties uit, met nieuws over boeddhistische activiteiten en evenementen in het land en een bijdrage van een columnist. Eens in de maand worden nieuw verschenen boeken besproken en wordt het curriculum van een boeddhistisch centrum nader belicht. Het programma wordt elke zaterdagavond uitgezonden, soms om 19.35 uur en soms om 20.00 uur, op Radio 747 AM. Voor een actueel overzicht van de inhoud: zie www.boeddhistischeomroep.nl of Teletekst pagina 255. Via de website kun je ook bijna alle eerder uitgezonden programma's beluisteren of bekijken.

Steun aan projecten

Vietnamprojecten vanuit Nederland

Financiële adoptie: een nieuwe werkwijze

Via het financiële adoptieproject voor kinderen en studenten, opgezet door Thich Nhat Hanh en zuster Chân Không, worden, waar mogelijk, de armste kinderen en studenten financieel gesteund. Vanuit Nederland zet Heleen Verleur zich als bestuurslid sinds de oprichting van de Stichting Leven in Aandacht in voor met name dit financiële adoptieproject. Al vanaf 5 euro per maand is het mogelijk twee kinderen en één student te helpen ondersteunen. Het geld wordt bij de armste kinderen besteed aan één maaltijd plus twee bekers sojamelk per dag, en verder aan boeken, schriften en pennen. Verder worden de kinderen en studenten met deze hulp in staat gesteld om naar school te gaan, een opleiding te gaan doen en zo op den duur financieel onafhankelijk te worden.

Tot nu toe ontvingen nieuwe financiële adoptieouders bij aanvang van de financiële adoptie formulieren met een fotootje en de naam en gegevens van de kinderen die men ging ondersteunen. Dit systeem met adoptieformulieren is sinds kort afgeschaft. Nieuwe financiële adoptieouders krijgen geen formulier met fotootje en gegevens van de betrokken kinderen meer opgestuurd.

Een belangrijke reden om hiermee op te houden is dat de Stichting Leven in Aandacht heeft gemerkt dat het voor de vrijwilligers vrij intensief is om bij te houden welke kinderen door wie ondersteund worden, zeker aangezien het verdelen van de maandelijkse bijdrage van de adoptieouder over meerdere kinderen vaker regel dan uitzondering blijkt te zijn. Broertjes, zusjes en klasgenoten van de kinderen van wie u een adoptieformulier heeft, profiteren vaak mee van uw ondersteuning omdat de nood zo hoog is.

Een andere reden om te stoppen met de adoptieformulieren is dat de Stichting vanuit Plum Village en Vietnam geen speciaal bericht krijgen als een kind zijn school of opleiding heeft afgemaakt. Dit zou in Vietnam en in Plum Village te veel administratieve rompslomp met zich meebrengen. De steun gaat hierna automatisch over op een ander kind of kinderen die het op dat moment erg nodig hebben. Als je een aantal jaren achter elkaar ondersteunt, is dit vaak het geval. Het adoptieformulier met fotootje heeft dan ook meer een symbolische functie. Om de voorlichting naar de adoptieouders zo zuiver mogelijk te houden is daarom besloten helemaal te stoppen met het systeem van de kinderen 'op naam'. Men ondersteunt dus niet langer een specifiek kind of kinderen, maar kinderen van wie de maatschappelijk werkers en monniken en nonnen in Vietnam hebben vastgesteld dat die de hulp het hardste nodig hebben. Na verloop van tijd zal de hulp automatisch overgaan op een kind of kinderen die ervoor in aanmerking komen. In de *Klankschaal* zal met enige regelmaat een verslag van de financiële adoptieprojecten verschijnen.

Het is voor ons een lastige afweging geweest om te stoppen met het systeem van de kinderen op naam. Sommige financiële adoptieouders voelden zich juist tot de financiële adoptieproject aangetrokken vanwege deze 'persoonlijke' touch. Maar we hebben toch gemeend de financiële adoptieouders en de kinderen meer recht te doen met het nieuwe systeem.

Bedankbriefjes Vietnamese kinderen en studenten

Afgelopen zomer ontving de Stichting Leven in Aandacht via zuster Chân Không twee kilo bedankbriefjes van kinderen en studenten. Ze zijn netjes geschreven en genummerd, maar alles is in het Vietnamees! Gelukkig kon onze Vietnamees-Nederlandse Sanghagenoot, Truong Thi Dieu De, deze briefjes uit Plum Village meenemen en vertalen. Het zijn in totaal maar liefst 1879 brieven: 1039 bedankjes voor studiebeurzen, 840 bewijsjes van ontvangen geld voor het hele schooljaar of voor het eerste en tweede trimester 2002. 10 boeddhistische tempels en alleenstaande ouderen bedanken via de brieven voor het ontvangen geld. Kinderen van basis- en middelbare scholen kregen een bedrag van 60.000 tot 90.000 VN Dong per trimester (I en II). 10.000 Dong is ± 1 euro, dus dit is ongeveer 6 tot 9 euro per trimester. Voor het schooljaar 2001/2002 kregen de kinderen 180.000 VN Dong en schreven zij 333 bedankbrieven.

De brieven zijn meestal geadresseerd aan Thich Nhat Hanh en aan zuster Chân Không, aan vrienden, broeders en zusters, en aan de donateurs. Opvallend is dat deze kinderen veel aandacht en liefde



krijgen van Tante 'Vierde' en oom 'Vijfde', de vrijwillige maatschappelijk werkers in regio Vinh Long (Mekong Delta), Vietnam.

De ondersteunde kinderen en studenten wonen voornamelijk in Vinh Long, Can Tho en in de omgeving van Tam Binh, Tra ôn, Thanh An. Dit zijn vrij afgelegen plaatsen op het platteland. Contactpersoon en verzendster van de stapel brieven is mevrouw Nguyên Thi Tra Mi. Trouwe lezers hebben over mevrouw Nguyên Thi Tra Mi al eerder kunnen lezen in *Klankschaal* nr. 8, blz. 39/40 (november 1998). Zij is moeder van een van de nonnen in Plum Village en heeft aan de basis gestaan van veel van de hulpprojecten in Vinh Long en omgeving. Er zijn ook bedankbriefjes van studenten

van verschillende studierichtingen: geneeskunde, economie, rechten, landbouw, diergeneeskunde, boekhouding/ administratie, pedagogie, theologie en boeddhisme. De meeste studenten hebben bijna vier jaar een beurs gehad en zijn in september 2002 afgestudeerd. Er zijn studiebeurzen van 210.000 VN Dong per trimester voor 39 studenten. Deze jonge studenten zijn onder de indruk van de liefde en de inzet en de spirituele en financiële steun van tante 'Vierde' en oom 'Vijfde' en de donateurs. Dit geeft hun de motivatie om door te leren en een goed leven te leiden. Zij zijn trots op hun leerprestaties en willen hun donateurs niet teleurstellen. Daarnaast willen zij op deze wijze iets bijdragen aan de verbetering van de levensomstandigheden van hun jongere broertjes en zusjes, die soms nog in armoede leven.

Een paar studenten vertellen

'Ik ben zo dankbaar voor jullie donatie (eigenlijk staat er letterlijk: 'cadeautje' HV). Het geeft warmte aan mijn hart en kracht aan mijn wil. Het verlicht mijn hoofd van zorgen over mijn scripties en over het zoeken naar een baan. Voor het eerst zag ik een glimlach vrij van zorgen op het gezicht van mijn ouders...'

'Ik waardeer de aandacht en liefde die oom "Vijfde" aan ons geeft. Hij leert mij eten, me te gedragen en geeft mij bananen, rijst en groenten om mijn buik warm te houden. Ik heb dan meer energie om in mijn boeken te duiken.'

'Door jullie inzet en mededogen krijgen wij veel inspiratie en moed om door te leren. Jullie houden ons af van ontsporing en van de verleiding en hebzucht van de consumptiemaatschappij.'

Algemene Vietnamprojecten

Je kunt ook de Algemene Vietnamprojecten ondersteunen door geld over te maken op gironummer 68 39 039 van Stichting Leven in Aandacht, onder vermelding van 'Vietnamprojecten'. Het geld komt dan onder meer ten goede aan:

- Onderwijs en voedsel voor kinderen
- Bouwen van scholen
- Bruggetjes om scholen voor kinderen bereikbaar te maken.
- Opbouwwerk om de boeren te helpen op eigen kracht tot een minimaal vereiste levensstandaard te komen en hun hele levenswijze te verbeteren.
- Opvang voor kinderen in grote steden
- Mobiele medische teams
- Hulp aan lepralijders
- Noodhulp, onder meer bij overstromingen
- Sponsoring van leerkrachten en keukenhulpjes

Als je Vietnamese kinderen en studenten wilt helpen ondersteunen of als je een donatie wilt doen aan de algemene Vietnamprojecten, kun je een bijdrage storten op gironummer 68 39 039 t.n.v. Stichting Leven in Aandacht, Amsterdam, onder vermelding van 'Financiële adoptie' of 'Algemene Vietnamprojecten'. Voor vragen of reacties kun je contact opnemen met Heleen Verleur, heleenv@xs4all.nl of 020 – 625 07 35.

Vietnamprojecten vanuit België

Uit een rapport van Zr. Chân Không blijkt dat de nood om kinderen te redden van ziekten door ondervoeding, zeer groot blijft. Hun ouders moeten dikwijls ver weg werk zoeken. Ze verdienen heel weinig en leven in grote armoede. Door onze solidariteit kunnen wij een aantal kinderen een beter leven bieden met een hoopvolle toekomst. Vrede en geweldloosheid in de wereld zijn mogelijk wanneer wij onze welstand delen met hen die onder onrecht en armoede gebukt gaan. Onze steun kan zeer praktisch zijn.

Projecten

- Voor 60 euro per jaar geven wij aan een kindje één voedzame maaltijd per dag, onderricht en een liefdevolle opvang door bekwame leerkrachten.
- Voor 222 euro per jaar dragen wij bij aan het salaris van leerkrachten. Ze hebben een belangrijke taak bij de opvang van de kinderen.
- Voor 36 euro steunen wij de voedselvoorziening van de leerkrachten en de keukenhulpjes.

Vrijwilligers doen het werk voor deze projecten. Al het geschonken geld komt integraal terecht in Vietnam.

Door uitzonderlijke giften hebben wij in 2002 reeds voor 121 kinderen, 10 leerkrachten en 5 keukenhulpjes een adoptie kunnen waarborgen. Onze hartelijke dank daarvoor aan alle donateurs.

Je giften kun je overmaken op rekeningnr. 833-4629894-51 van Hokiviet, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen

Odette Bauweleers

Thuy Bieu Village Project

Tijdens de juni-retraite in Plum Village hebben wij, Rochelle Griffin en Jantien Lodder, gezamenlijk met Sr. Chân Không in elke Hamlet driemaal een dia-presentatie gegeven over de projecten die wij ondersteunen in Thuy Bieu Village. Het Thuy Bieu Village project waar wij ons aan verbonden hebben, gaat om de armste van de arme kinderen die ook nog gehandicapt zijn. Daardoor hebben ze heel weinig kans op een zelfstandig leven. Met eigen ogen hebben wij gezien hoe gehandicapte kinderen thuis een hele dag op bed worden vastgebonden, zodat de ouders naar het rijstveld kunnen gaan om te werken en het kind toch 'veilig' is. We zagen ook hoe onmogelijk het is om de zwaar gehandicapte kinderen te vervoeren, omdat ze niet kunnen lopen of op een fiets kunnen, de voornaamste vervoermiddelen. Hierdoor is er geen enkele kans op onderwijs. Geld voor medische zorg is er helemaal niet. Wij hebben gezien hoe kinderen door oorinfecties helemaal doof worden, terwijl een behandeling van 5 dollar aan antibiotica mogelijk is.

In het Thuy Bieu Village-project werven wij geld om medische zorg uit te kunnen laten voeren, vooral orthopedische operaties en hartoperaties, zodat deze kinderen speciaal onderwijs kunnen krijgen. Wij doen dit in samenwerking met dr. Allen Sandler. Sr. Chân Không heeft Rochelle drie jaar geleden voorgesteld aan dr. Allen Sandler. Hij is betrokken bij een veel groter project om onderwijzers te trainen en in Hué en in andere delen van Vietnam gebouwen neer te zetten die geschikt zijn voor

speciaal onderwijs. Het geld hiervoor wordt geworven via een international sangha-netwerk in de VS en Zwitserland. Voor het speciaal onderwijs, dat in het westen vanzelfsprekend is, zijn er andere voorzieningen nodig dan voor gezonde kinderen. Er moeten vervoersvoorzieningen zijn en het gebouw moet rolstoeltoegankelijk zijn. Omdat veel gehandicapte kinderen incontinentieproblemen hebben, is er een hoge mate van hygiëne nodig, zoals harde vloeren nodig (in plaats van aarde) en tegels op de wanden (in plaats van bamboe) voor het schoonmaken. Verder zijn er speciaal getrainde onderwijzers nodig.

Tijdens de juni-retreat hadden Rochelle en dr. Allen Sandler uitgebreid de tijd om inhoudelijk te praten over de projecten, samen met Sr. Chân Không, Karl Schmidt en anderen die ook financiële steun bieden aan diverse projecten in Vietnam. Daarbij bleek dat er een misverstand was over het werven van geld voor de verschillende projecten in Vietnam. Graag willen wij dat misverstand uit de wereld helpen. Onze energie moet niet verspild worden aan dergelijke misverstanden: het gaat er niet om wie steun biedt, maar dát er steun geboden wordt. Het is dus en/en, niet of/of! Er zijn heel veel overeenkomsten bij al deze projecten en ook enkele verschillen die ik graag wil toelichten.

Vietnam is een zeer arm land. Geld uit het westen is van levensbelang. Sr. Chân Không heeft zich met hart en ziel al jaren verbonden om de allerarmste kinderen in Vietnam eten te geven en een kans op onderwijs te bieden, vaak in zeer afgelegen gebieden en onder erbarmelijke omstandigheden. Zij heeft mij weleens gezegd: 'Ik vind het helemaal niet moeilijk om er geld voor te vragen, omdat het niet voor mezelf is, maar voor de arme kinderen in Vietnam.' Zij heeft prachtig werk verricht in het verleden en in het heden, en ik mag hopen ook in de toekomst. De fondswerving voor deze Vietnamprojecten wordt geleid door Heleen Veleur in Nederland en gesteund door de Stichting Leven in Aandacht.

De voornaamste zorg van Sr. Chân Không bleek te zijn dat zij dacht dat er onnodig veel geld werd besteed aan de bouw van de scholen en het trainen van speciale onderwijzers. Na enkele gesprekken is het helder geworden wat de verschillen zijn tussen de projecten. Ook werd duidelijk dat er gewoon heel veel geld nodig is om in Vietnam alle kinderen



Nhu Ngoc en haar vriendin
gaan sandalen kopen

te helpen! Dus hierbij vragen wij aan alle betrokkenen in Nederland: geef geld voor de kinderen in Vietnam!

Sr. Chân Không heeft het ook mogelijk gemaakt dat Rochelle vorig jaar Sr. Minh Tanh kon bezoeken, abdes van de Long Tho Pagoda in Thuy Bieu Village. Het geld van Sr. Chân Không én van ons gaat naar dezelfde rekening van Long Tho Pagoda. Dat wordt allemaal beheerd door Sr. Minh Tanh. Het enige verschil is dat het geld 'van ons' voornamelijk is bestemd voor medische zorg. 100% komt terecht bij de kinderen voor wie het bestemd is.

Wij hebben goed nieuws!

- In de vorige Klankschaal hebben wij gevraagd of iemand een hartchirurg kende. De vader van Br. Michael bleek chirurg te zijn. Hij heeft onlangs zelf een hartoperatie moeten ondergaan. Hij wil betrokken zijn bij het Thuy Bieu Village-project door geld en expertise te bieden aan de artsen in Hué.
- In 2001 hebben wij 8.000 dollar kunnen overmaken naar Vietnam om 15 kinderen te laten opereren op orthopedisch gebied, sommige op meerdere ledematen.
- In 2002 hebben wij 3.000 dollar kunnen overmaken naar Vietnam om een bijdrage te leveren aan kinderen die een hartoperatie nodig hebben. Inmiddels zijn er 19 kinderen gescreend, 14 geopereerd en er staan nog 5 kinderen op de wachtlijst. Als het geld er is, kunnen zij de operatie en revalidatie krijgen.
- Het Liliane Fonds wil graag betrokken zijn/blijven bij dit project en steun verlenen..
- Marthe Tromp, dochter van Miep Tromp (sangha Radewijk) is speciaal onderwijzeres en heeft drie maanden haar expertise gegeven aan het project. Voor informatie hierover kan je met Marthe e-mailen: marthetromp@hotmail.com

Graag willen wij alle mensen die gul donaties hebben gegeven zeer hartelijk danken voor deze steun! Graag willen wij Marthe ook hartelijk danken dat zij haar hart heeft laten raken toen zij 'zo maar' door Vietnam reisde, net als wij.

Rochelle Griffin & Jantien Lodder, Sangha Zuid

Voor informatie over het Thuy Bieu Village Project kun je contact opnemen met Rochelle of Jantien via Stichting Vuurvlinder (e-mail: vuur.vlinder@ worldonline.nl of tel. 0487 – 57 33 15 tussen 17.00 en 19.00 uur).

Overzicht van donaties aan de Stichting Leven in Aandacht

Donaties voor projecten die worden overgemaakt aan de Stichting Leven in Aandacht worden zonder aftrek van kosten doorgegeven. Alle giften zijn onder de gebruikelijke voorwaarden aftrekbaar van de inkomstenbelasting.

In 2002 (t/m oktober) ontvingen we 24.899 euro aan giften voor de Vietnamprojecten, inclusief de financiële adoptiekinderen. Voor het project 'Peace Begins with Myself' ontvingen we 3.272 euro. Aan algemene donaties kwam 9.932 euro binnen.

Alle donateurs van harte dank!

Oproepjes

Being together

Tijdens de *Hand of the Buddha*-retraite in juni in Plum Village, kwam gedurende een flink aantal dagen een steeds groeiende groep mensen bij elkaar om te praten over het Israëlisch-Palestijnse probleem. Hieruit ontstond het *Being Together*-initiatief en sindsdien is er op verschillende manieren verder gewerkt aan dit initiatief.

De bedoeling van dit initiatief is om Palestijnen en Israëliërs letterlijk dichter bij elkaar en bij zichzelf te brengen, en daarbij de steun van de internationale Sangha te krijgen. Dat kan gebeuren door bijv. een uitwisselingsprogramma: leden van de internationale Sangha gaan naar het Midden-Oosten om - gebaseerd op 'togetherness', 'inclusiveness' en 'mindfulness' - kleine groepen van Palestijnen en Israëliërs gedurende twee weken te helpen bij hun proces. Omgekeerd kunnen kleine groepen Palestijnen en Israëliërs op reis gaan en buiten hun gebied, ontvangen en geholpen door leden van de internationale Sangha, bij elkaar komen.

Daarnaast hoopt het *Being Together*-initiatief dat in het voorjaar van 2003 veel mensen van de internationale Sangha samen met veel Israëliërs en Palestijnen bij elkaar zullen komen voor een vijfdaagse retraite.

In september is in Israël zo al een retraite gegeven door Thây Doji, een van de monniken uit Plum Village. Wat mij treft bij dit initiatief is de grote behoefte aan steun. Het lijkt me zwaar om jaar in jaar uit te leven in een moeilijke, gewelddadige en uitzichtloze situatie. Het lijkt me nog moeilijker om in die situatie de moed niet op te geven, mindful te blijven en de weg van liefde en begrip in contact met 'de andere partij' te blijven gaan.

In het pamflet over het *Being Together*-initiatief (www.pi.co.il/sangha) staat letterlijk: '*We nodigen mensen van de internationale Sangha, mensen van buiten het conflictgebied, uit om met ons, Israëliërs en Palestijnen, bij elkaar te komen. We hebben jullie aanwezigheid, stabiliteit, begrip en liefde nodig.*'

Het lijkt me dat deze oproepen voor zichzelf spreken. Ik nodig iedereen die zich aangesproken voelt door dit initiatief uit om op de een of andere manier een bijdrage te leveren. Gevraagd wordt naar elk soort van hulp: organiseren/netwerken, fondswerving, bezoeken en/of ontvangen, contact maken met Palestijnen in Nederland en België, etc.

Zo zou het bijvoorbeeld prachtig zijn als een lokale Sangha een groep uitnodigt in Nederland of naar het Midden-Oosten gaat om te helpen. Daarvoor hoef je geen professional te zijn. Beoefenaar zijn en bereid zijn er werkelijk te zijn voor jezelf en de ander is voldoende. Het gaat ten slotte om *Being Together*.

Jan Boswijk, True Vehicle of Peace Sangha Zuid

Voor verdere inlichtingen of om je hulp aan te bieden kun je contact met mij opnemen: Jan Boswijk, Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren, e-mail: boswijk@dds.nl, of kijk op www.pi.co.il/sangha.

Een leefgemeenschap in aandacht in Nederland?

Op 5 oktober en 2 november jongstleden vonden er twee informatieve, vrijblijvende avonden plaats in het Centrum Leven in Aandacht in Amsterdam over de oprichting van een leefgemeenschap in aandacht in Nederland. Een Sangha die gedragen wordt door Plum Village, het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht en de Orde van Interzijn. Een Sangha die internationaal gezien een plek is voor retraites, uitwisseling en workshops.

Het waren inspirerende avonden. Tijdens de eerste bijeenkomst hebben we in een kleine groep onze woonervaringen uitgewisseld en onze woonwensen getekend. Tijdens de tweede bijeenkomst hebben we met een grotere groep met behulp van tekeningen en teksten uitgewisseld hoe we de practice van Thây in zo'n gemeenschap zouden willen verweven. We verzamelen alle ideeën, tekeningen en teksten in een map die je kunt bekijken op de volgende bijeenkomsten.

Olga Grütters heeft het initiatief genomen voor de bijeenkomsten, daarbij gesteund door Marjolijn van Leeuwen die de brugfunctie vormt met het bestuur en de Orde van Interzijn. We zijn erg blij met haar ondersteuning.

We zijn benieuwd wat er leeft aan Sangha-woonwensen bij anderen. Heb je wensen en verlangens om te wonen in een leefgemeenschap in aandacht in Nederland? Voel je je aangesproken? Je bent van harte uitgenodigd om je wensen te delen en ervaringen uit te wisselen.

Datum: 7 december van 17.30 tot 21.00 uur. Om 18.00 uur eten we soep. Als je wilt deelnemen, is het fijn als je iets (vegetarisch) bijdraagt aan de maaltijd.
Plaats: Amsterdam, Centrum Leven in Aandacht, Van Walbeekstraat 66.
Info/opgave: Olga Grütters, tel. 020 - 662 61 41, e-mail olga@zobinnenzobuiten.nl of Jolande Mol, 0317 - 46 04 93.

Centrum voor Leven in Aandacht te huur

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam (vlakbij het Surinameplein) is per dagdeel te huur voor 27,50 euro per dagdeel. Er zijn twee ruimtes: een voorruimte met een eenvoudig keukentje, en een (kleine) meditatieruimte ('zitruimte') voor ongeveer 15 mensen. De ruimte is geschikt voor meditatie, therapiesessies, gespreksgroepen en andere activiteiten die passen bij de sfeer van aandacht die we in het centrum willen scheppen. Info bij Eveline Beumkes, 020 - 616 49 43.

Carpoolen

Ik probeer nog steeds vraag en aanbod bij elkaar te brengen voor mensen die naar en van Plum Village reizen. Meld je aan! Tot nu toe hebben zich vooral mensen gemeld die graag met iemand mee willen rijden, dus, autobezitters die richting Plum Village rijden: ook voor jullie is deze carpool-organisatie bedoeld. En bedenk: je kan degene die met je meerijdt vragen de kosten met je te delen.
Jaap van der Laan, 0521 – 51 49 37, e-mail: jjep.van.der.laan@hetnet.nl.

Activiteiten en sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh

In Nederland

Retraites, aandachtsoefeningen en ceremonies in de Sangha Zuid, Heerewaarden

Leven met Sterven, 5 tot 8 december

Het is moeilijk om volledig aanwezig te blijven bij je eigen klein of groot sterven en ook bij het sterven van een ander. Wij ontkennen, vermijden en lopen weg van de confrontatie van de pijn van verlies, verandering, sterven en rouwen. Toch: hoe kunnen wij volledig van het leven genieten, zonder onze persoonlijke belemmeringen en motivaties rond sterven en rouwen te onderzoeken? In deze retraite zullen wij de levenslessen van overledenen doorgeven.

De retraite is bestemd voor iedereen die vragen wil onderzoeken rond kwaliteit van leven, sterven, rouwen en verandering en op zoek is naar de integratie van 'leven in aandacht' in het dagelijks leven. Minimaal 10, maximaal 15 personen. Vroegtijdige aanmelding is aanbevolen door het beperkte aantal plaatsen.

Plaats: Vuurvlinder Centrum, Hogestraat 28 te Heerewaarden. De kamers worden gedeeld en de maaltijden zijn lacto-vegetarisch.

Tijd: aankomst donderdag vanaf 16.00 uur, de avondmaaltijd zal zijn om 18.00 uur. Vertrek op zondag omstreeks 17.00 uur.

Begeleiding: Rochelle Griffin en Leden van Sangha Zuid en Orde van Interzijn

Informatie: Rochelle Griffin, bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 10.00 uur, tel. 0487 – 57 33 15, fax 0487 – 57 32 83, e-mail: vuur.vlinder@worldonline.nl.

Aanmelding: Schrijf een briefje aan Rochelle Griffin, met iets over je ervaring met meditatie en wat je hoopt te vinden in deze retraite. Schrijf 'vertrouwelijk' op de envelop. Stuur je aanmelding naar: Stichting Vuurvlinder, Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden. Daarna ontvang je een bevestigingsbrief. Je plaats is pas definitief gereserveerd na ontvangst van de kosten op rekeningnummer van Stichting Vuurvlinder

Kosten: van 136 tot 227 euro (naar draagkracht), inclusief volpension en gedeelde kamers. Betaling vooraf op RABO-bankrekening nummer 37.43.59.563 of Postgiro 306959. t.n.v. Stichting Vuurvlinder te Heerewaarden o.v.v. 'retraite & datum'. De opbrengst van dit programma is bestemd voor het Thuy Bieu Village Project in Vietnam (zie artikel op p. 39). Mensen met hiv die de minimale bijdrage niet kunnen betalen, kunnen een individuele aanvraag indienen bij het Aids Fonds.

Aandachtsdagen met Sangha Zuid - voorjaar 2003
Programma van 10.30 tot 17.00 uur. Aankomst, koffie & thee vanaf 9.30 uur
Zaterdag 22 februari 2003
Introductie op het leven in aandacht.
Voor zowel nieuwe mensen als voor diegenen die al langer bekend zijn met deze oefeningen: stilstaan bij de 'kunst van stoppen en rusten' en toelichting op de rituelen.
Zondag 23 maart 2003 Ceremonie voor zieken en overledenen
Deze ceremonie is om geestelijke vrede en moed te bieden aan zieke vrienden, familieleden, slachtoffers van ziekte en rampen in de wereld en voor hun naasten. Tevens zullen wij het overlijden van geliefden en onbekenden in de wereld herdenken. Deelnemers kunnen een foto van de zieke of overledenen meenemen. De namen worden opgelezen en kaarsen worden aangestoken.
Zondag 22 juni 2003 Verjaardag van de Boeddha
De verjaardag van de Boeddha wordt in het voorjaar gevierd. De exacte datum is onbekend en wordt op verschillende data gevierd binnen de verschillende tradities. Een onderdeel is het baden van het baby-boeddhabeeld. In deze ceremonie wordt de Boeddha geëerd en tegelijkertijd eren wij de geboorte van de Bron in onszelf en geven wij water aan onze eigen zaden van liefde, mededogen en begrip. Kinderen zijn welkom!
Informatie: Cilia Galesloot 0418 – 65 29 52, e-mail c.galesloot@planet.nl
Jacques Versteijnen 073 – 6417073, e-mail jacquesversteijnen@wish.nl
Aanmelding: ten minste 14 dagen van tevoren. Wij trachten te 'carpoolen' voor wie dat wil. Een routebeschrijving per auto en voor het openbaar vervoer wordt op verzoek toegestuurd. Minimaal tien en maximaal dertig mensen kunnen deelnemen.



Kinderen bij de grote bel in Lower Hamlet

Activiteiten onder begeleiding van Eveline Beumkes

Opgave/info: tel. 020 – 616 49 43.

Van 'doen' naar 'zijn'

Elke dag liggen er weer 24 gloednieuwe uren voor ons. We kunnen dit geschenk pas ten volle aanvaarden als we geen doelen in de toekomst najagen. De oefening om in aandacht te leven helpt ons hierbij. Als we dagelijkse handelingen als lopen, eten en afwassen met volle aandacht leren doen, worden ze een bron van vreugde. Thuisgekomen in het nu komen we tot rust en kunnen we ontspannen: we zijn al waar we willen zijn!
Programma: ontspanningsoefening, zitten, lopen, eten in aandacht, videolezing Thich Nhat Hanh, uitwisseling.
WEEKEND: za 21 en zo 22 december
Plaats: Amsterdam, Centrum Leven in Aandacht
Tijd: 10.30 – 17.00 uur
Kosten: 50 euro
ZONDAG 19 januari (N.B. Deze dag staat los van het weekend 21/22 december)
Plaats: Amsterdam, Centrum de Roos
Tijd: 10.30 – 17.00 uur
Kosten: 27,50 euro

Introductie meditatie

Liefdevolle aandacht voor ons lichaam

Bewustzijn van ons lichaam – waaronder onze ademhaling – is de basis van de boeddhistische meditatiebeoefening. We oefenen met meditatie-instructies van Thich Nhat Hanh, die ons helpen liefdevolle aandacht voor ons lichaam te ontwikkelen. Uitgangspunt is de Soetra over het Volledig Bewustzijn van de Ademhaling, zoals door Thich Nhat Hanh beschreven in zijn boek *Adem is bewustzijn*. Ook gaan we in op hoe we de aandachtsoefening in ons dagelijks leven kunnen integreren.
CURSUS (8 x): di 7 januari t/m 11 maart
Plaats : Amsterdam, Centrum Leven in Aandacht
Tijd: 19.00 – 21.30 uur
Kosten: 75 euro (excl. materiaal)
WEEKEND: za 22 en zo 23 februari (N.B. Dit weekend is een verkorte versie van de cursus en staat daar los van)
Plaats: Amsterdam, Centrum Leven in Aandacht
Tijd: 10.30 – 17.00 uur
Kosten: 55 euro

Communiceren in aandacht

Spreken en luisteren 'vanuit de bloem in jezelf'

Liefdevol spreken en aandachtig luisteren vormen een belangrijk onderdeel van de oefening om in aandacht te leven. Thich Nhat Hanh geeft vele praktische aanwijzingen hoe we de onderlinge vrede kunnen bewaren (herstellen) en onze relaties tot bloei kunnen brengen. Hij leert hoe we op een helende manier met elkaar kunnen communiceren. Het vermogen om

met volle aandacht aanwezig te zijn speelt daarbij een sleutelrol. Essentieel is wel dat onze aandacht voor de ander herkenbaar is. In de cursus wordt daarom gewerkt met luistervaardigheden uit de westerse psychologie die aandacht effectief tot uitdrukking brengen. Daarbij oefenen we ook om tijdens het luisteren naar de ander in contact met onszelf te blijven. Om meer zicht te krijgen op ons eigen gespreksgedrag zullen we soms gesprekken opnemen.
CURSUS (8x): woe 8 januari t/m 12 maart
Plaats: Amsterdam, Centrum Leven in Aandacht
Kosten: 80 euro
WEEKEND: 15 en 16 februari (N.B. Dit weekend is een verkorte versie van de cursus en staat daar los van)
Plaats: Groningen, Vipassana meditatiecentrum
Tijd: 10.00 – 17.00 uur
Kosten: 89/75/55 euro (naar draagkracht), overnachting 4,50 euro

Strandwandeling in aandacht, mediteren op de Tiltenberg
Vanaf station Zandvoort (vertrek 9.45 uur) wandelen we, deels in stilte en in loopmeditatietempo, langs het strand en door de duinen naar uitspanning 'De Oase', vanwaar we bus 90 naar De Tiltenberg nemen. Niet-wandelaars zijn welkom om deel te nemen aan het middagprogramma: meditatieve ontspanningsoefening, zitmeditatie, lunch 'in aandacht'en zingen in de kapel. We eindigen om 17.30 uur. Deelname alléén na opgave in verband met de organisatie. S.v.p. zelf een lunchpakket meenemen.
Data: zondag 9 februari, zondag 16 maart
Kosten: 12/16/20 euro (naar draagkracht)

Lezing *Liefdevolle aandacht*
Het ontwikkelen van ons vermogen om in volle aandacht in het nu te zijn is een basisoefening in het boeddhisme. Onverdeelde liefdevolle aandacht voor wat zich in en buiten ons afspeelt helpt ons de dingen steeds beter te zien zoals ze werkelijk zijn. Zo kunnen we gaandeweg ontdekken dat geen enkel verschijnsel – zij het een bloem, een bepaald gevoel of een regendruppel – losstaat van de rest. Het inzicht dat het ene door al het andere wordt voortgebracht en dus onlosmakelijk met al het andere verbonden is, maakt ons milder, zowel naar onszelf als naar anderen, en bevrijdt ons van onjuiste denkbeelden die aan veel van ons lijden ten grondslag liggen. Iedereen beschikt over het vermogen om aandachtig te zijn en we kunnen dit vermogen versterken door te oefenen. Tijdens de lezing zal worden ingegaan op aanwijzingen die Thich Nhat Hanh geeft om de aandachtsoefening in ons dagelijks leven te integreren. Opgave gewenst: 050-571 26 24
Datum: woensdag 5 maart
Plaats: Groningen, Centrum de Poort, Moesstraat 20
Aanvang: 20.00 uur
Kosten: 7 euro (reductiebedrag 5 euro)

Sangha's in Nederland

Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig.

Alkmaar
Dag van Aandacht van 10.00 - 13.00 uur eens per maand (meestal de tweede zondag) met oefeningen, meditatie, uitwisseling.
Info: Elizabeth van Veen, 072 - 540 17 07 of Willy Bijl 0224 298695

Amsterdam
Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam, tel 020 - 616 49 43 of 020 - 616 66 25.
• Elke ochtend (behalve za), 7.30 - 8.30 uur: zit- en loopmeditatie.
• Elke vrijdag, 18.30 – 22.00 uur, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.
Info/folder: Nelke van Heest, 020 - 616 66 25

Arnhem
• Eén zondag in de maand een middag in aandacht van 13.30 – 16.30 uur: 15 december, 12 januari, 9 februari, 9 maart, 13 april, 18 mei, 15 juni.
• Eén woensdagavond in de maand het bekijken van Dharmalezingen van Thây op video, gevolgd door discussie, van 19.30 – 21.30 uur: 29 november, 19 december, 29 januari, 26 februari, 26 maart, 23 april, 28 mei, 25 juni.
Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96 en Jolande Mol, 0317 – 46 04 93.

Bilthoven
Elke vrijdagavond, 20.00 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Mariet Jonkman, 030 - 229 25 95

Den Haag
Elke zondagochtend, van 10.00 tot 12.00 uur: zit-, loop- en theemeditatie, een korte tekst, uitwisseling van ervaringen.
Info: Marianne Schade, 070 - 358 68 56 en Bernhard Wubbels, 070 - 399 90 20

Eindhoven
Elke woensdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Rahel Ziskoven, 040 - 251 45 15

Enschede
Elke derde zondag van de maand van 10.00 - 13.00 uur meditatiebijeenkomst: 15 dec.
Info: Dick Michon, 053 - 431 87 97

Groningen
Elke maand een bijeenkomst op zaterdag van 10.30 tot 13.30 uur: zit-, loop-, zitmeditatie, dharmadiscussie en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Een ongecompliceerde ontmoeting in oprechtheid, vrede en blijdschap.
Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050 - 542 35 17.

Haarlem
Elke week een bijeenkomst op woensdag van 19.30 - 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de 3e woensdag uitwisseling.
Info: Carolien Balt, 023 - 551 59 22 en Didi Overman, 023 - 525 95 69

Heerewaarden (nabij Zaltbommel)
Maandagavonden, om de 14 dagen, programma van 19.45 uur tot 21.30 uur. Je bent welkom vanaf 19.30 uur.
2002: 9 & 23 december.
2003: 13 & 27 januari; 10 & 24 februari; 10 & 24 maart; 7 & 21 april (21e is tweede paasdag); 5 & 19 mei (5e is bevrijdingsdag); 2 & 16 & 30 juni; 14 & 28 juli.

Info: Cilia Galesloot, 0418 – 652952, e-mail c.galesloot@planet.nl, Jacques Versteijnen, 073-6417073, e-mail: jacquesversteijnen@wish.nl

Nederhorst den Berg
Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).
Info: Thich Trong Tri, 0294 - 25 43 93 of e-mail: olandeanande@metta.lk

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)
Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, 024 - 663 17 78 en Felicitas Schlette, 00 - 49 – 28 26 50 39

Nijmegen
Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst.
2002 : 30 november van 13.30 – 16.30 uur en 21 december van 10.30 – 16.30 uur.
2003 : 18 januari, 22 februari, 26 april en 24 mei van 13.30 – 16.30 uur;
22 maart en 21 juni van 10.30 tot 16.30 uur.
Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom.
Info: Noud de Haas, 024 - 344 49 53 en Jaap Broerse, 026 - 474 23 29

Radewijk
- Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
- Elke tweede dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523 - 21 63 02

Rotterdam
Elke week op zondag, van 19.30 - 21.30 uur, een bijeenkomst met een lezing van Thich Nhat Hanh of andere boeddhistische teksten, zit-en loopmeditatie en uitwisseling. Soms is er een Dag van Aandacht op zondag.
Info: Moniek Meinders, 010 - 476 54 83

Schiedam
Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur, op woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur. De groepsbijeenkomsten lopen van september tot mei.
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010 - 426 59 73.

Tilburg
Eens per 14 dagen, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit.
Info: Rob de Groof, 013 - 505 12 69

Zoetermeer
Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079 - 362 04 27



In België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

De Sangha 'Leven in Aandacht België' is een groep van mensen die de boodschap van Thich Nhât Hanh in praktijk trachten te brengen, met een grote openheid naar de eigen tradities. De kern van deze boodschap is heel eenvoudig: 'leven met bewuste aandacht, aanwezig zijn in het hier en nu'. Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze Sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thây's onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39
Tijd: 10.15 tot 16.00 uur
Data:
In 2002: 1 dec.
In 2003: 5 jan., 2 feb., 2 maart, 6 april, 4 mei, 1 juni, 7 sept., 5 okt., 2 nov., 7 dec.
Kosten: 3 euro per keer
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, Tel.: 03/257 25 98

Sangha's in België

Gent

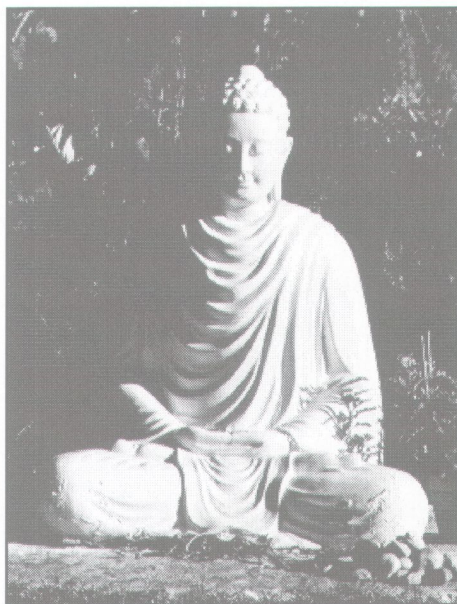
Om de twee weken een zondagochtend van 10.00 -12.00 uur: samenkomst in meditatie en mindfulness.
Info: Wei Wun Yu 09 – 233 01 55

Lembeek

Op dinsdagavond, van 20.00 - 21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, 02 - 361 13 37

Leuven

Meditatiebijeenkomsten.
Info: Lut Peeters, 016 - 60 96 34



Colofon

Redactie
Jane Hulshoff Pol, Angeniet Kam, Mathilde Pieneman, Françoise Pottier (ook lay-out), Evelyn van de Veen, Floor van de Vliet, Marieke Westerveld.

Met dank aan alle medewerkers
Eveline Beumkes, Willy Bijl, Jaap Broerse, Gerard Eggerdink, Rochelle Griffin, Peer van den Hoven, Look Hulshoff Pol, Fred den Ouden, Heleen Verleur, en de sangha Alkmaar voor de verzending.

Redactieadres
Redactie Klankschaal
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
E-mail: angeniet@kleincanada.org

Redactieadres Kinderklank
Floor van de Vliet
Appelweg 80
3818 NN Amersfoort

Abonnementenadministratie
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
E-mail: info@aandacht.nl

Kopijdata (*onder voorbehoud*)

De volgende *Klankbel* - het activiteiten-overzicht van de Nederlandstalige sangha's in België en Nederland - verschijnt eind januari 2003. Kopij voor deze *Klankbel* kan tot uiterlijk 31 december 2002 worden aangeleverd op het redactieadres

Klankschaal nummer 17 verschijnt eind april 2003. Kopij voor deze *Klankschaal* kan tot uiterlijk 1 maart 2003 worden aangeleverd op het redactieadres.

Aanwijzingen voor aanlevering van kopij:

- bij voorkeur per e-mail of op een diskette in een Word-bestand (maar met hand-geschreven teksten, foto's en tekeningen per post zijn we ook heel blij);
- bijdragen bij voorkeur niet langer dan 350 woorden.
- niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassingen van teksten.

Abonnement *Klankschaal/Klankbel* en donaties

De *Klankschaal* en de *Klankbel* verschijnen beide tweemaal per jaar. Een abonnement kost 6 euro per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen, kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van ten minste 15 euro wordt u donateur van de stichting. Donateurs ontvangen de *Klankschaal* en de *Klankbel* gratis.

Bijdragen kunt u overmaken op gironummer 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht.

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 7 euro. Belgen kunnen dit overmaken op rekeningnummer 833-5305149-89, ten name van Leven in Aandacht België, Van Schoonbeekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Boeken bestellen

Boeken van Thich Nhat Hanh kun je bestellen bij Stichting Vrede Leven, p/a Willy Bijl, Irenestraat 14, 1741 CS Schagen, e-mail: willy.bijl@wanadoo.nl, tel: 0224 298 659 (zie verder p. 34).

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM